GYMNASTIQUE.

DE

LA RÉGÉNÉRATION PHYSIQUE

DE

L'ESPÈCE HUMAINE

PAR

LA GYMNASTIQUE RATIONNELLE,

PAR N. DALLY,

Ancien Professeur, de la Société des Sciences du Hainaut, de la Société Asiatique, etc. Administrateur-Gérant du Gymnase central de Paris.

Des exercices fréquents, administrés à propos et dans une juste mesure, sont destinés à corriger et à détruire non-seulement les erreurs produites par la nature, mais aussi celles que commettent habituellement les hommes contre les lois de la nature.

GALIEN : *De tuenda valetudine*, VII.

L'alternative de l'action et du repos dans une juste mesure développe les organes et favorise le jeu de leurs fonctions. C'est en vertu de cette loi que la force d'innervation se répare, que la fibre musculaire se renouvelle.

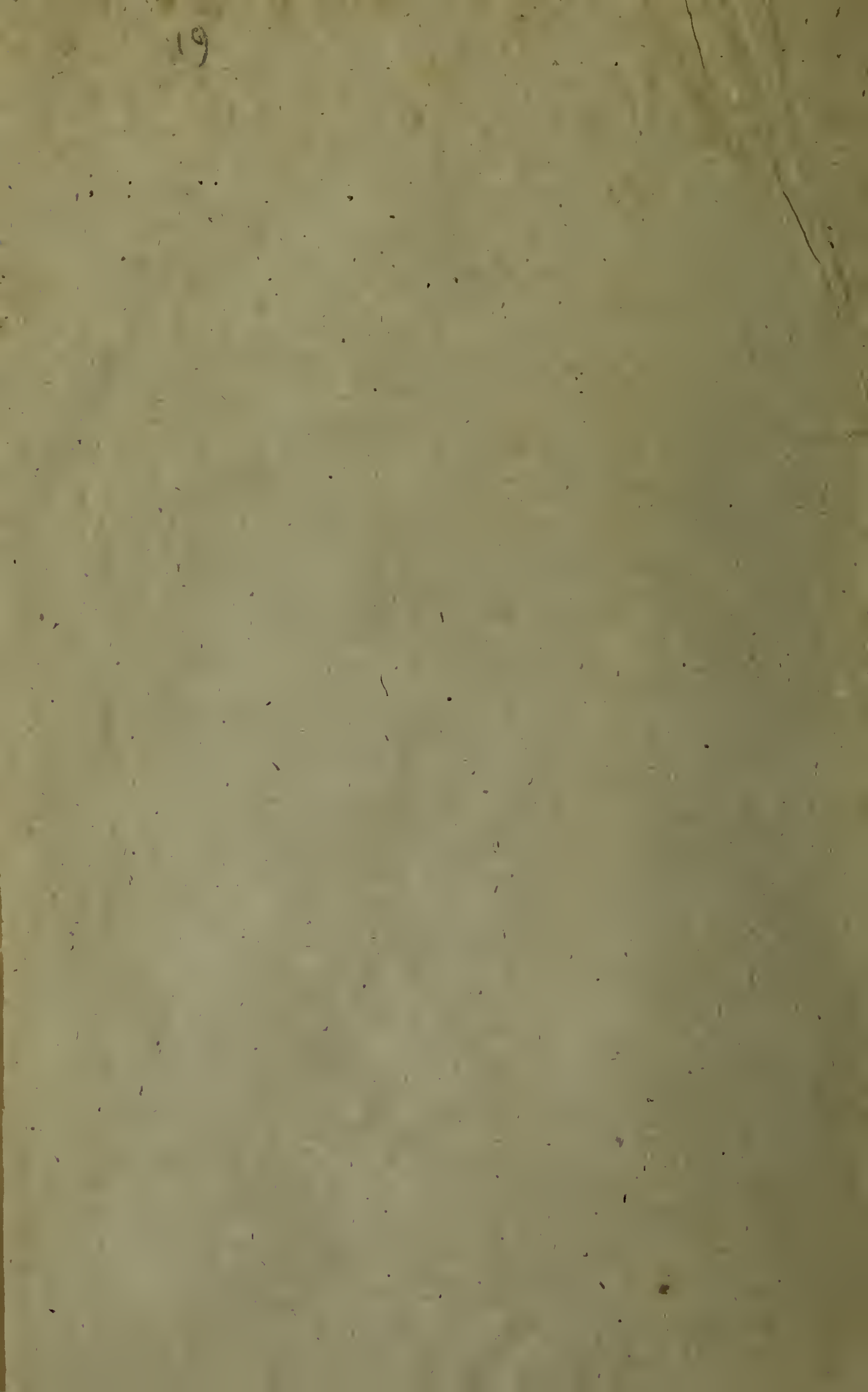
GEORGII : *Kinésithérapie*, p. 135.

PARIS,

IMPRIMERIE ADMINISTRATIVE DE PAUL DUPONT

Rue de Grenelle-Saint-Honoré, 55.

1848.


19

DE LA RÉGÉNÉRATION
PHYSIQUE
DE L'ESPÈCE HUMAINE.

PARIS, IMPRIMERIE DE PAUL DUPONT,
rue de Grenelle-Saint-Honoré, 55.

GYMNASTIQUE.

DE
LA RÉGÉNÉRATION PHYSIQUE
DE
L'ESPÈCE HUMAINE
PAR
LA GYMNASTIQUE RATIONNELLE,

Par N. DALLY,

Ancien Professeur, de la Société des Sciences du Hainaut, de la Société Asiatique, etc. Administrateur-Gérant du Gymnase central de Paris.

Des exercices fréqueots, admioistrés à propos et daos une juste mesure, soot destioés à corriger et à détruire noo-seolemeot les erreurs prodoites par la nature, mals aussi celles que commettent habituellement les hommes contre les lois de la nature.

GALIEN : *De tuenda valetudine*, VII.

L'alternative de l'actioo et du repos dans uoe juste mesure développe les organes et favorise le jeu de leurs fonctioos. C'est en vertu de cette loi que la force d'inoervation se répare, que la fibre musculaire se renouvelle.

GÉORGII : *Kinésithérapie*, p. 135.

PARIS,

IMPRIMERIE ADMINISTRATIVE DE PAUL DUPONT,

Rue de Grenelle-Saint-Honoré, 55.

1848.


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

A L'ASSEMBLÉE NATIONALE.

J'ai eu l'honneur d'adresser à M. le Président de votre Comité pour l'Instruction publique, le projet d'un *Institut national et central de Gymnastique.*

M. le Président a pris ce projet en considération, et a nommé une Commission pour l'examiner et en faire l'objet d'un rapport.

Afin de mieux éclairer cette importante question, j'ai entrepris la publication des pages suivantes, que j'ai l'honneur de soumettre à votre examen.

On sait que, dans l'antiquité, l'influence de la gymnastique sur le perfectionnement de l'espèce humaine était une vérité populaire, vérifiée et confirmée chaque jour par la pratique. La santé, la beauté et la vigueur des races, en même temps que les beaux-arts, la philosophie et les lettres, toutes ces choses rappelleront à vos souvenirs la puissance d'un art qui a développé à un si haut degré l'intelligence, enfanté tant de prodiges; elles vous rappelleront aussi que la négligence, l'altération et finalement l'oubli de cet art, eurent pour conséquence nécessaire l'affaiblissement de la nature et de la constitution de l'homme, affaiblissement qui, par une inévitable solidarité, s'est transmis, de génération en génération, jusqu'à nous.

Paris, le 1er septembre 1848.

N. Dally.



PREMIÈRE PARTIE.

DE LA RÉGÉNÉRATION
PHYSIQUE
DE L'ESPÈCE HUMAINE
PAR
LA GYMNASTIQUE RATIONNELLE.

I.

Prénotions.

> Dieu créa l'homme à son image et à sa ressemblance, et, selon sa nature divine, il le revêtit de force : — son corps était perfection, son esprit science et son cœur sentiment; car il l'associait à son immortalité, et afin de l'initier à la vie éternelle, il le destinait à le représenter ici-bas pour dominer toutes les créatures inférieures, pour cultiver la terre et l'administrer dans les rapports de la création de l'univers.
>
> GENÈSE, I. 26, 27 et 28; II, 15; ECCLÉSIASTIQUE, XVII, 2; SAINT PIERRE, I. 4; SAINT PAUL. Ire, *Corinthiens*, III, 9.

L'homme est le coassocié de Dieu et son coopérateur sur la terre.

Donc, organiser les forces vives de l'activité humaine, c'est organiser la société dans l'unité en Dieu.

Nous sommes tous les membres du grand corps social, dont Dieu est le chef, son verbe la loi, la charité le lien, et la solidarité la force et la perpétuité.

« *Gardez-vous de toute injustice, et que chacun veille sur son prochain* (1). »

Telle est la simple loi de vie et de solidarité dont Dieu nous a faits héritiers dès l'origine.

Depuis la première infraction à cette loi, l'équilibre social a été rompu, et du berceau à la tombe toute activité humaine, faussée, a été progressivement désorganisée. La société a fonctionné dans le mensonge, par l'égoïsme. Tout est à refaire, à régénérer dans la vérité, par la charité.

Les révolutions du dix-neuvième siècle, ce sont les vieilles agglomérations politiques qui achèvent de périr tout entières.

La république de 1848, c'est un signe éclatant du retour définitif de l'homme à sa perfection primitive, à la *communion universelle des consciences et de l'activité humaines en Dieu.*

Désormais, c'est officiellement et solennellement que l'humanité marchera vers son but; mais la distance qui l'en sépare est grande, et les traditions de l'égoïsme la retiendront parfois encore sur la route.

Jusque-là, il importe que les éléments sociaux, hostilement agrégés sous la forme du vieux monde, soient plus complétement séparés, divisés, mis à nu, afin que, tout à fait libres, et sous la pacifique influence de l'*éducation* et du *suffrage universel*, ils gravitent, en vertu même de leurs affinités propres, vers l'unité sociale parfaite.

---

(1) Et dixit illis : Attendite ab omni malo.
Et mandavit illis unicuique de proximo suo.
ECCLESIASTIC., XVII, 11 et 12

II.

Idée générale de la dégénération et de la régénération de l'espèce humaine.

> Dieu a mis un tel ordre dans le corps humain, afin qu'il n'y ait point de schisme ni de division qui en trouble l'harmonie, mais que tous les membres conspirent à s'entr'aider les uns les autres.
>
> Si l'un des membres souffre, tous les autres souffrent avec lui, ou si l'un des membres reçoit de l'honneur, tous les membres s'en réjouissent avec lui.
>
> Or, vous êtes le corps de Jésus-Christ et ses membres.
>
> SAINT PAUL, 1re *Cor.*, XII, 24 et suiv.

D'abord, il est un principe de notre régénération auquel on n'accorde pas assez d'attention, et qui pourtant est fondamental et absolu.

Nous en devons compte à l'humanité.

Le voici :

La base de la perfection sociale, c'est la perfection de l'organisme humain.

L'anarchie dans l'activité du corps humain est tellement en rapport avec l'anarchie dans l'activité du corps social, que l'histoire des maladies, de la déchéance de la forme se développe, dans le temps et dans l'espace, parallèlement à celle de l'anarchie sociale.

Cette double anarchie eut des intermittences, mais elle fut progressive.

Aujourd'hui même, par toute la terre, de l'aveu unanime des physiologistes les plus éclairés, le corps humain n'est pas moins maladif et désharmonisé que le corps social.

Pour s'en convaincre pleinement, il faut lire le savant ouvrage que le docteur Lallemand, de l'Institut, vient de publier sur l'Éducation publique.

Voici sa conclusion :

« *La dégénération physique et morale de notre espèce n'est pas moins progressive chez le riche que chez le pauvre, chez la femme que chez l'homme.* »

Or, prétendre organiser un corps social parfait avec des membres dont l'organisation est dégradée, maladive, imparfaite, serait chose vaine.

Donc, *avec l'œuvre du rétablissement de l'harmonie dans le corps social, doit se coordonner l'œuvre du rétablissement de l'harmonie dans le corps humain.*

Ces deux questions sont corrélatives et solidaires.

La même cause a produit un désordre semblable dans les deux unités organiques : de même que, dans l'ordre social, la concurrence illimitée mène droit à troubler toutes les conditions économiques du progrès et de la richesse; de même, dans l'ordre physiologique, la concurrence illimitée de certains organes a pour résultats d'activer, outre mesure, la nutrition de ces organes au détriment des autres, et, par conséquent, de rompre l'é-

quilibre dans l'organisme humain, et d'altérer profondément la force, la santé et la beauté de l'homme.

Rendons la ehose plus sensible.

Qu'un méeanisme qui sort de la main de l'homme reste inaetif, il se rouille inutile ; qu'il fonetionne au delà de sa force réelle, il éelate ou s'arrête impuissant ; qu'il ne fonetionne que dans quelques-unes de ses parties, il se tord, se détraque et tombe en ruine : ce n'est qu'en fonetionnant dans l'unité dynamique de son organmes, qu'il manifeste toute sa virtualité.

A plus forte raison en est-il de même de la maehine humaine, organisme infiniment plus parfait, plus étendu, plus varié, et qui, de plus, a la propriété de réparer ineessamment ses pertes incessantes : en vertu même des aetes naturels de la vie, les moléeules intégrantes et constituantes de tous les organes se déeomposent et se recomposent dans l'homogénéité même des diverses parties du méeanisme, en sorte que la rénovation eomplète de tous les tissus vivants a lieu dans un temps déterminé.

C'est dans le sang, et sous l'influenee du fluide nerveux, que la nature puise les matériaux réparateurs.

Cette œuvre de régénération est essentiellement ehimique.

Mais e'est dans l'action physique, dans la contraction museulaire, que réside la cause efficiente de eette élaboration chimique et de la juste répartition des partieules élémentaires nouvelles dans toute l'éeonomie : *à chaque organe selon ses besoins, et en proportion de son activité.*

Telle est la loi éeonomique de l'organisme humain.

Donc l'équilibre est maintenu, la régénération moléculaire intégrale s'accomplit dans des conditions normales, et l'organisme développe et conserve toute sa virtualité et sa beauté, lorsque toutes les parties du corps conspirent, chacune proportionnellement, à fournir la somme d'activité nécessaire au mécanisme vivant.

III.

Causes physiologiques de la dégénération de l'espèce humaine.

Notre corps ne se corrompt-il point par le repos et par l'inaction, et ne se conserve-t-il pas principalement par l'exercice et par le mouvement?

PLATON: *Théétète.*

Mais le travail ordinaire, la moindre occupation habituelle, soit physique, soit intellectuelle, soit physique et intellectuelle à la fois, trouble l'équilibre des fonctions organiques.

En effet, tout travail, n'engageant jamais dans l'action qu'un certain ordre d'organes, occasionne dans ces organes un excès de nutrition.

Tout excès de nutrition dans tels ou tels organes particls fortifie ces organes au détriment des autres, détruit les proportions de l'ensemble et devient le commencement d'une progression morbide.

Nous appelons en témoignage la science et les faits.

« Une somme déterminée de force, dit Bichat (*Recherches sur la vie et la mort*), est répartie en général dans l'organisme : or, cette somme doit rester toujours la même, soit que la distribution ait lieu également, soit qu'elle se fasse avec inégalité ; par conséquent, l'activité

augmentée d'un organe suppose nécessairement l'inaction des autres.»

L'inaction ankylose ou atrophie. En effet :

« Aucun organe, dit un médecin, ne peut conserver la forme essentielle et normale de ses tissus, sans être mis en exercice ou sans agir dans les limites de ses fins naturelles.

« Ainsi, la substance des fibres musculaires est résorbée et remplacée par la substance graisseuse, quand ces fibres ont été pendant quelque temps privées de leur action.

« Les articulations, même les plus mobiles, s'ankylosent lorsqu'elles ont été longtemps privées de mouvement. On voit dans le musée Dupuytren un squelette dont toutes les articulations, excepté celles de la mâchoire inférieure et celles scapulo-humérales, sont ankylosées. Les fémurs sont atrophiés et réduits au diamètre du radius à l'état normal.

« Des organes qui remplissaient des fonctions très-importantes à une certaine époque de la vie, tels que le thymus, les capsules surrénales de l'embryon, les ovaires, l'utérus même, lorsque ces organes ont cessé de fonctionner depuis nombre d'années, se transforment en s'atrophiant, et, devenus inutiles, tendent sans cesse à disparaître de l'économie animale. »

Ces désordres produits par l'inaction correspondent à d'autres désordres physiologiques, produits par notre activité habituelle.

« Chaque occupation de l'homme, dit encore Bichat,

met presque toujours en action un certain groupe d'organes : or, l'habitude d'agir perfectionne l'action : l'oreille du musicien entend dans une mélodie, et la vue du peintre distingue dans un tableau ce qui échappe au vulgaire ; très-souvent même cette perfection d'action s'accompagne dans l'organe plus exercé d'un excès de nutrition. »

Eh bien ! cet excès de nutrition dans l'organe est une cause de dérangement de l'organisme, et le peintre et le musicien ont leurs maladies propres comme le maître de danse et le portefaix.

« Dès l'instant que le trouble s'est fait jour dans le sein d'un organe, dit Raspail (*Histoire naturelle de la santé et de la maladie*, nos 1140 et 1141), l'unité individuelle commence à se trouver dans un état de souffrance, parce qu'elle se trouve dans un état de privation.

« La vie générale, en effet, n'étant que le produit du concours des fonctions partielles, dès que l'une de ces fonctions faiblit ou fait défaut, toutes les autres éprouvent une perte ou une secousse ; le contingent de l'un des organes venant à manquer à l'élaboration de tous les autres, les produits qui résultent de chacun d'eux ne peuvent être qu'incomplets, et, partant, non assimilables. Là commence la progression morbide, progression dont la raison varie par la complication des échanges morbides, d'une manière incalculable à nos moyens d'observation, « *à moins*, ajoute l'auteur, *qu'il ne survienne une circonstance qui rétablisse l'harmonie des fonctions, en ramenant à l'état normal la fonction en souffrance.* »

Ces preuves scientifiques sont considérables. Pour leur donner encore plus d'autorité, nous allons passer en revue les divers modes d'activité professionnelle, et noter les perturbations organiques et les maladies cruelles qu'ils engendrent insensiblement, d'une manière certaine et régulière, et qui nous conduisent tous, ouvriers de tête ou de bras, à un dépérissement inévitable, à la misère, à une vieillesse précoce et douloureuse.

IV.

Pathologie générale.

> Le genre humain est un grand paralytique.
>
> SAINT AUGUSTIN.
>
> Sous quel aspect l'homme de la civilisation actuelle se présente-t-il généralement dans les différentes périodes de sa vie? Une enfance étiolée, une adolescence qui anticipe maladivement sur l'âge adulte, une maturité dont l'épanouissement touche à la décrépitude, une vieillesse enfin qui, au lieu de s'éteindre dans un déclin majestueux, semble, par le spectacle des infirmités qui l'assiégent, inviter la génération qui s'élève à se presser de vivre, de peur de mourir de mille maux.
>
> KINÉSITHÉRAPIE, p. 113 et suiv.

1.

Les quatre-vingt-dix-neuf centièmes de nos maladies n'ont point d'autre cause que le défaut d'équilibration dans les fonctions organiques.

Donnez à l'homme l'air, la lumière et la chaleur, la nourriture et le mouvement en quantité suffisante et de bonne nature.

Ce n'est pas assez.

Il faut encore que ces conditions essentielles à la vie soient réparties dans toute l'économie d'une manière convenable et proportionnelle aux besoins de chaque organe, besoins dont les lois de l'organisme même ont marqué les limites et la puissance, non-seulement en raison de la constitution des races, des familles et des individus, de l'âge et du sexe, mais aussi en raison de la

position géographique, de la saison, du jour et de la nuit, de l'heure.

Or, le mécanisme des leviers de la charpente osseuse et la contraction de la fibre musculaire, activés par des exercices réguliers et dans un rapport parfait avec le jeu naturel de ces organes, sont les seuls moyens que la nature ait mis à notre disposition pour opérer cette répartition dans un rhythme normal et harmonieux.

Mais l'activité dont nous nous sommes fait une habitude crée nécessairement un monopole au profit des uns, au détriment des autres, et finalement un appauvrissement de tous.

Donc, tout individu est aujourd'hui constitué dans un état anormal et maladif, qui le rend prédisposé à être envahi par d'autres désordres physiologiques produits par l'excès, par la privation ou l'altération des éléments essentiels à la vie, par ses passions et ses vices, par le chagrin et les déceptions morales.

Ainsi se compliquent, se modifient et s'activent les causes de la dégénération de l'organisme humain. Mais le point de départ de la progression morbide est dans l'organe primitivement attaqué, en sorte que cette nosologie générale, que l'on pourrait appeler *technogène*, se spécialise comme nos différents modes d'activité habituelle; chaque espèce, à son tour, a ses variétés dans la constitution relative de chacun.

Donc, au point de vue de la régénération de l'espèce humaine, il y a à établir et à mettre en pratique une collection de séries et de groupes de mouvements compensateurs, un code de *Gymnastique rationnelle*, indis-

pensable complément de la Constitution sociale et politique d'un peuple.

Nous y reviendrons.

Quant à présent, nous devons nous borner à donner une idée des difformités et des maladies engendrées par le travail de chaque jour, quelles que soient, d'ailleurs, les conditions hygiéniques dans lesquelles il se produit.

2.

Et d'abord, qui de nous n'a pas gémi en voyant ces généreuses légions de jeunes ouvrières allant porter leur pieuse offrande sur l'autel de la fraternité? Pauvres femmes souffreteuses, aux formes ravagées et déviées! C'est que l'ouvrière, par le fait même de son travail journalier, qui implique des mouvements partiels et une station assise, est sujette à des maladies de sang, à la constipation, à la phthisie scrofuleuse, avec complication de vices de conformation, de palpitations, etc. Celles qui travaillent dans les mines, les usines et les manufactures sont encore plus affligées que celles qui travaillent dans de simples ateliers ou chez elles. — A chacune selon son industrie et sa constitution.

La fille du riche n'est pas mieux constituée. Soit que son éducation se fasse dans la maison paternelle ou dans un pensionnat, ce n'est qu'un enchaînement d'infractions aux lois qui régissent la nature humaine. Comme le travail intellectuel, le travail manuel de la couture, de la broderie ou du piano exige une station assise, prolongée, et des mouvements partiels. De rares exercices, moins incomplets, tels que la promenade, la danse et les ébats

du préau, semblent apporter quelques compensations. Mais, il faut bien le remarquer, ces exercices, qui n'ont pas toujours lieu dans des conditions hygiéniques favorables, n'embrassent encore que quelques parties du corps; jamais ils ne sont faits dans des rapports proportionnels avec les besoins des divers organes, et, conséquemment, ils ne sont pas toujours salutaires; très-souvent même ils concourent pour leur part à faire naître et à développer les infirmités dont l'adolescence de la femme est menacée.

En général, la jeune femme, riche ou pauvre, est de bonne heure envahie par une foule de maladies, suites fatales de ses occupations habituelles, telles que vices de conformation, affaiblissement et altération des muscles et des nerfs moteurs, surexcitation de la vie sensitive, migraines, spasmes, évanouissements, palpitations, chloroses, hystérie, phthisie, etc. — Les femmes ne sont plus que des plantes de serre chaude qui languissent et deviennent, par étiolement ou maturation, incapables d'un développement complet. Combien meurent avant de s'épanouir au soleil de la vie! Hélas! et souvent plus malheureuses celles qui sont destinées aux devoirs d'épouses et de mères! Quel intérieur domestique la famille, et quelle génération la patrie peut-elle en attendre? Et pourtant il y a au cœur de la faible femme tant d'amour, de dévouement et de force morale!

3.

Toutefois, ne croyez pas que l'autre sexe soit généralement meilleur dans sa constitution physique. Un sur

mille, a dit un prophète six cents ans avant notre ère (1); un sur vingt mille, pourrions-nous dire aujourd'hui sans exagération.

On s'émeut d'un mal qui compromet le présent et l'avenir de l'humanité d'une manière d'autant plus grave, qu'en ce moment même il n'est peut-être pas à la tête du mouvement industriel, politique et religieux, un seul homme qui ne soit atteint de quelque maladie ou infirmité physique. — Cela explique bien des choses.

Entrons dans quelques détails.

Le docteur Lallemand démontre comment la dégénération de la nature humaine va progressant, chez les enfants et les jeunes gens enfouis dans les manufactures et dans les colléges. Nous adjurons tous les pères de famille, tous les chefs de la République naissante, de lire le mémoire de cet homme de savoir et d'expérience. Qu'on sache bien la source de nos maux, et qu'on la tarisse. On le peut, on le doit, et immédiatement.

Nous n'en citerons que le passage suivant :

« En supposant les dispositions les plus favorables en l'absence de toute autre cause débilitante, cette continuité de travail intellectuel, cette absence d'exercices propres à rétablir l'équilibre, suffirait pour détériorer la constitution la plus robuste. Quant à ceux dont le zèle l'emporte sur les dispositions, quant à ceux dont on s'est efforcé de bourrer la tête de connaissances mal élaborées, précipitamment entassées, ils n'ont pas le temps de les

(1) *Ecclesiaste*, VII, 29.

digérer, de se les approprier, et non-seulement leur constitution s'affaiblit par défaut d'exercice, mais encore leur cerveau se fatigue, s'affaisse et se détraque, comme s'atrophie et se déforme le corps des ouvriers, par une cause semblable, un travail trop continu, trop uniforme, en un mot, au-dessus de leurs forces. »

Ainsi, l'excès du travail, physique chez les uns, intellectuel chez les autres, sans compensation corrélative ici au profit de l'esprit, là au profit du corps, telle est, selon le docteur Lallemand, la cause du mal qui dégrade si profondément notre espèce, depuis le hideux vice qui flétrit la jeunesse, jusqu'à la folie et au suicide qui déshonorent l'âge mûr.

Mais cet excès même est une nécessité pour le corps comme pour l'esprit. Il faut à qui veut féconder le domaine de l'idée ou celui de la matière, il faut un travail continu, obstiné, pénible.

Cette virile et patiente activité n'est, du reste, un excès que relativement à la constitution débile et maladive des jeunes générations actuelles.

Là est le mal.

C'est donc leur constitution même qu'il faut attaquer, pour la ramener à son état normal, non-seulement dans les organes locomoteurs et dans ceux des sens, mais aussi dans ceux qui servent aux manifestations de la pensée et de la volonté.

Là est la régénération physiologique.

Nous ne voulons pas parler de la brutale égalité de règle, de régime, de tâche et de matière, qui fausse la plupart des aptitudes individuelles... Si, du moins, les récréations

des jeunes ouvriers et celles des étudiants étaient faites avec intelligence; mais non ; après leurs travaux, ils ne trouvent, les uns, que de grossières distractions; les autres, que de chétifs débris de l'orchestique des Grecs, tels que le jeu des barres, de la balle ou de la paume. On dénature même la libre expansion de leurs joyeux et bruyants amusements, que, du reste, on a souci d'abréger le plus possible. — Et les beaux enfants sont bientôt des vieillards usés et rachitiques! — Arrêtez-vous en les voyant passer par groupes dans nos promenades : il n'y en a pas *deux sur cent* qui ne portent les empreintes d'une maturation précoce et de la disproportionnalité des organes.

Les désordres produits dans l'organisme des enfants par le travail manuel, on ne s'en est point occupé; par le travail intellectuel, on pensait les corriger au moyen des exercices gymnastiques qui furent introduits dans les écoles sous la monarchie.

Erreur!

Ces exercices semblent varier par le *trapèze*, le *triangle*, les *barres parallèles*, le *chevalet de bois*, les *cordes*, les *barres de suspension*... En réalité, ce sont les instruments qui varient, mais non les exercices; car, dans tous, le point d'appui et la résistance viennent tour à tour des bras et des épaules, et y accumulent la nutrition et la force à l'exclusion des parties inférieures et moyennes, qui restent suspendues, faibles et maladroites... Et puis, on ne tient compte ni de la *quantité* ni de la *qualité*, ni du *rhythme*, ces conditions essentielles de tout exercice sagement combiné dans l'unité constitutive individuelle. —En fait, cette espèce de gymnastique diffère peu de

l'acrobatisme, et tend fatalement à activer dans ses sources vives l'humiliante déchéance de la nature humaine.

La fin de tels exercices est ordinairement une diminution du viscère cérébral, centre de la sensibilité et de la pensée, et une certaine atonie de la colonne vertébrale, centre du mouvement : d'où l'affaissement de toutes les forces de l'organisme (1).

D'instinct, la jeunesse des écoles a frappé de discrédit cette gymnastique vicieuse, et l'a généralement abandonnée. Chose remarquable, cela se passait au moment où le ministre secrétaire d'État de la guerre la sanctionnait et l'immobilisait dans l'armée, comme la charge en douze temps (2).

On comprend combien peut être pernicieux entre des mains ignorantes et malhabiles un art qui tient à sa disposition des moyens tellement puissants, que leur influence peut se transmettre jusqu'aux parties les plus profondes de l'organisme, et que leur intensité peut varier depuis le degré le plus faible jusqu'à celui qui produirait les perturbations les plus redoutables dans l'économie.

---

(1) Nous n'entendons parler ici qu'au point de vue de l'art et de la santé publique. La plupart des gymnastes actuels sont des hommes de talent et de zèle. Nous irons à eux, comme ils viendront à nous, quand la gymnastique sera enfin constituée à la fois dans l'unité du mécanisme humain et dans celle du mécanisme républicain.

(2) Lire l'*Instruction pour l'enseignement de la gymnastique dans les corps de troupe et les établissements militaires, approuvée par M. le ministre secrétaire d'Etat de la guerre*, le 24 avril 1846. — « Art. 1er. Le colonel est responsable de l'instruction gymnastique. Il tient la main à ce que, sous aucun prétexte, il ne soit rien changé ni ajouté aux exercices prescrits! »

Les philosophes et les médecins grecs avaient aussi reconnu que, si les avantages de la gymnastique sont extrêmes, les abus ne le sont pas moins, et tous condamnaient de concert les exercices qui n'étaient pas dans une exacte proportion avec toutes les facultés du corps et dans un juste tempérament avec celles de l'âme (1).

Aussi Platon ne voyait, dans les athlètes de profession, ces hommes au corps robuste, à l'esprit épais, aux sens émoussés, que des gens somnolents, paresseux, vertigineux, accablés de maladies physiques et morales (2). Plutarque les comparait aux lourdes colonnes du gymnase, et prétendait que rien n'avait plus contribué à la mollesse et à la servitude de la Grèce, que l'athlétique, qui, passée dans les mœurs de la nation, fit de la masse des citoyens de forts et rusés lutteurs, au lieu de vaillants et généreux soldats. — Avis aux modernes lutteurs de profession. Nous ne condamnons point l'athlétique, mais l'abus qu'on en fait.

Passons à d'autres professions.

4.

Le boucher offre un exemple fort remarquable d'une activité mal combinée et insuffisante pour une alimentation surabondante. — Plongé dans un milieu chargé de particules nutritives qui vont, aspirées par tous les pores de la surface, s'élaborer et s'assimiler dans les cellules

---

(1) Plat., *De Rep.*; Arist., *De Rep.*; Hippocr., *De diæt.*, etc.
(2) Plat., *De Rep.*

intérieures, le boucher prend un développement considérable, surtout dans les parties moyennes et supérieures, habituellement engagées dans l'action. D'où : congestions sanguines, apoplexies pulmonaires, apoplexies cérébrales et toutes les maladies aiguës. Dans ces conditions alimentaires, donnez au boucher vingt fois plus d'activité, et faites que cette activité soit proportionnellement répartie dans les tissus adipeux, musculaires nerveux et osseux, alors il n'est pas douteux qu'il acquerra, dans des proportions colossales, des formes normales et typiques.

Les cochers, les conducteurs de diligences sont sujets à un développement anormal de tous les viscères, suite de l'exercice passif de la voiture.

Les personnes riches, bien alimentées, casanières, et qui font de la promenade en voiture un fréquent usage, subissent inévitablement les effets combinés de l'incomplète activité du boucher et du cocher ; ces effets se compliquent encore par l'inaction ou par le défaut d'exercices actifs, énergiques et fréquents. Voici leur funèbre partage : obésité, obstruction du foie, de la rate, hypertrophie du cœur, apoplexie de toute nature, asthme, goutte, etc.

Les avocats, les médecins, les hommes de lettres ou de science, les prêtres, ont un cadre nosologique fort étendu. En général, les tissus perdent de leur force et de leur consistance, leur nature s'altère et ne se prête plus à l'influence du système nerveux ; l'équilibre des forces musculaires et encéphaliques est rompu, et les ravages dans l'économie varient selon la constitution. C'est

la vie de l'étudiant qui se prolonge dans l'âge adulte et le précipite vers une vieillesse précoce et cacochyme ; d'où : émaciation ou obésité, calvitie, constipation et toutes les maladies chroniques, hypertrophies, atrophies, névroses du cœur, asthmes nerveux, bronchites, phthisies, congestions cérébrales, céphalalgies, apoplexie nerveuse et par épanchement, irritation de la vessie, névralgies, gastralgies, sciatiques, douleurs rhumatismales et arthritiques, hypocondries, etc.

Sans doute, pour arracher au méchant sa victime, au malade sa douleur, à la nature ses secrets, pour incarner en soi le verbe divin et le répandre au dehors, il faut des veilles, des privations, de rudes labeurs et de l'abnégation. Sachons-le bien ; mais sachons aussi que ces excès nécessaires ne sont innocents et sans danger pour l'esprit et pour le corps, que lorsque le mécanisme vivant se trouve dans des conditions parfaitement harmoniques, et que ce n'est que dans ces conditions que l'âme est véritablement libre et puissante. — Prométhée ne dérobe le feu du ciel qu'au prix de souffrances physiques et morales ; mais c'est Hercule qui vient le délivrer. — Ce symbole était un signe de salut pour l'humanité.

5.

Le maître de danse a des jambes musculeuses et des hanches de femme; mais la partie supérieure du corps, le torse, le cou et les bras sont émaciés et maladifs. Il meurt jeune et ordinairement de maladie de poitrine. — La danse moderne, c'est encore un brillant, mais funèbre

débris de l'orchestique grecque, dont tous les mouvements avaient pour fin le développement harmonieux de toutes les parties du corps. Notre Vestris l'avait si bien compris, qu'il se préparait toujours à ses exercices chorégraphiques par des exercices gymniques, auxquels il doit encore aujourd'hui, vieillard, sa belle santé et sa vigueur.

Le portefaix, au contraire, a des bras musculeux, les épaules et le cou très-prononcés ; mais sa poitrine se resserre, ses membres abdominaux et ses jambes s'appauvrissent. Il meurt comme le maître de danse, jeune et de maladie de poitrine.

Le meunier est atteint de déformations semblables à celles du portefaix. Il succombe ordinairement à la phthisie muqueuse, dite *des fariniers*.

Le forgeron est aussi sujet à la phthisie muqueuse et à des éruptions cutanées.

Le serrurier souffre de varices et d'ulcères variqueux.

Le cordonnier est exposé aux hémorroïdes, suite de son état sédentaire ; aux maladies de poitrine et aux maladies de cœur, suite de la compression du sternum ; de plus, à des éruptions cutanées.

Il faudrait passer en revue tous les corps d'état, toutes les fonctions industrielles et sociales ; les bornes de cet ouvrage ne nous le permettent pas.

Pour en finir, entrons dans une usine quelconque, une imprimerie, par exemple, et observons : le fondeur en caractères, le distributeur de lettres, le compositeur, le metteur en page, le distributeur d'encre, le pressier, le plieur, le relieur, chacun a sa physionomie particulière,

frappée au coin de ses occupations habituelles. Or, cette physionomie n'est point celle de l'homme développé dans de justes proportions, dans l'unité complète de l'organisme humain. Et cela est tellement vrai qu'il n'est pas un seul d'entre eux qui ne porte dans son corps quelque signe de défectuosité, quelques symptômes morbides, conséquences immédiates, inévitables du mode de travail habituel. — Nous ne parlons point d'autres maladies qui proviennent, soit des émanations délétères de la fonte, de l'encre, du papier, soit de la fatigue, soit de l'insuffisance ou de la mauvaise qualité des aliments, et qui seraient bien moins fréquentes et moins désastreuses, si l'admirable régularité du mécanisme vivant n'était déjà dérangée par le travail de chaque jour.

On conçoit également que, si chaque état a ses maladies propres, le simple changement d'état, qui nous fait passer d'une certaine anormalité d'activité à une autre, engendre aussi des maladies relatives.

En général, tous tant que nous sommes, ouvriers de corps ou d'esprit, hommes et femmes, jeunes et vieux, riches et pauvres, nous sommes, par le fait même de notre mode spécial d'activité habituelle, confondus dans l'égalité d'une ruine physiologique précoce. Toute occupation habituelle, toute profession, dans l'état actuel des choses, est un poison qui attaque, épuise et décompose insensiblement tel ou tel tissu de l'organisme, et finit par envahir l'organisme tout entier, poison d'autant plus sûr qu'il est lent dans son action, compliqué dans sa marche, insaisissable dans ses effets, indispensable au perfectionnement des organes et à l'accomplissement de notre destinée.

Le docteur Lallemand a dit avec raison :

« Toute déviation n'est qu'un effort de l'organisme « pour maintenir l'équilibre troublé. »

Nous dirons de même :

Un certain équilibre ne se maintient dans l'organisme de l'espèce humaine que par une sorte de déviation constitutionnelle passée à l'état normal. — Et cela est également vrai de l'organisme social, qui partout est faussé. Les deux organismes sont nécessairement solidaires.

6.

Encore, si l'élite de la population appauvrie, enlevée par le recrutement (1), était rendue à ses foyers sainc et plus vigoureuse après le temps du service.

Mais il n'en est point ainsi.

L'état militaire, plus que tout autre état, est généralement de nature à affaiblir, à ruiner la constitution de l'homme.

Si vous en doutez, veuillez lire le tableau des prescriptions hygiéniques affiché dans les casernes.

En voici le commencement :

« Il est une remarque que chacun peut faire, c'est que, *malgré le bien-être du soldat,* la maladie et la mor-

---

(1) Depuis 150 ans, on a été forcé d'abaisser progressivement la mesure de la taille exigée pour le service militaire, et cependant le chiffre des réformes pour défaut de taille et pour vices de conformation s'est constamment accru. Il y a même aujourd'hui des villes manufacturières qui ne peuvent pas compléter leur contingent militaire.

talité sévissent plus dans les troupes que dans la population civile, c'est-à-dire que dans un régiment de 1,200 hommes, par exemple, il y aura plus de maladies et plus de morts, dans un temps donné, que si chacun de ces 1,200 hommes fût resté dans ses foyers pendant le même temps. »

« D'où vient cela ? » demande l'auteur de ce tableau.

Et il répond par une série de recommandations relatives à la propreté, à l'aération, à la différence spécifique des températures, aux bains, à la sobriété.

Sans doute, ce sont là des principes hygiéniques dont la négligence ajoute à la dégénération générale et progressive de notre espèce; mais ce ne sont, comme l'insalubrité de certaines professions et certains vices, que des causes secondaires. La cause première de notre dégénération vient de notre activité journalière, qui ne met principalement en jeu que des organes partiels, et viole incessamment la loi d'équilibre du mécanisme animal.

Ce principe d'équilibre, qui est fondamental et absolu, l'auteur de l'hygiène militaire le fait bien pressentir; il le recommande même; mais, chose étrange! c'est le seul pour lequel il ne donne aucune prescription directe.

Oui, ce sont des excès répétés qui attaquent la santé du soldat; mais ce ne sont point ceux dont on s'occupe exclusivement,

Ces excès sont dans le métier même :

Exercices militaires qui n'engagent dans l'action que certains ordres d'organes;

Exercices gymnastiques faussés, sans énergie ni proportionnalité;

Compression permanente de certaines parties du corps par le vêtement, les buffleteries, le sac et les armes ;

Monotonie des exercices et du service.

Voilà pour le corps. — Quant à l'esprit, exercices incomplets ou nuls ; et pour le cœur, point de satisfactions de famille, point de fêtes militaires où l'âme joyeuse s'épanouisse dans de mâles et solennelles distractions.

Telles sont les causes réelles, dont les influences isolées ou concomitantes compromettent sourdement et incessamment l'équilibre de l'organisme du soldat, et le rendent plus accessible que tout autre à des maladies spéciales et à des influences extérieures délétères.

Ainsi, non-seulement on ne laisse annuellement à la population civile que des hommes reconnus officiellement impropres au service militaire, mais encore les plus beaux et les moins faibles, qui lui ont été enlevés, meurent en plus grand nombre que s'ils fussent restés dans leurs foyers, et ceux qui survivent n'y reviennent généralement que plus faibles, infirmes ou affectés de maladies diverses.

Voilà, en réalité, les êtres humains chargés de reproduire l'espèce : des jeunes gens d'une nature tellement abâtardie, que le service militaire les refuse, et les soldats renvoyés dans leurs foyers la plupart plus détériorés dans leur constitution que lorsqu'ils en étaient sortis.

7.

Cette calamité génésique s'appesantit, en définitive, sur la femme. La femme, dès son adolescence, est en-

vahie par des infirmités qui sont des signes manifestes du déclin et du dépérissement de notre race; car ces natures déficientes et maladives sont transmissibles par voie de génération; et, comme l'a fort bien dit le docteur Hahnemann : « Avec la débilitation physique de la mère commence celle de l'homme (1). » — C'est par la femme, Eve séculaire, que chaque génération porte solidairement à la génération qui la suit le témoignage irrécusable de la première infraction à la loi de vie, source féconde de nos misères physiques, morales et sociales.

Mais « Dieu, dit la Sagesse, n'a point fait les maladies et la mort, et il ne se réjouit point dans la perte des vivants. Il a créé, afin que tout soit, et il a fait toutes les nations de la terre guérissables (2). »

Chrétiens, hommes d'intelligence et de bonne volonté, achevez l'œuvre de la rédemption.

Vous avez affranchi la liberté du corps social.

Ce n'est pas assez.

Il faut affranchir la servitude même du corps humain, le plus bel ouvrage de Dieu, et son temple.

Le salut de l'humanité est à ce prix, et Dieu vous en a donné le moyen et le pouvoir.

---

(1) Cette observation est fort ancienne ; elle est reproduite dans Job, sous trois formes différentes :

« Qui peut purifier celui qui est né d'un sang impur (xiv, 4) ?

« Qu'est-ce que l'homme pour qu'il soit sans défaut et qu'il paraisse juste, étant né de la femme (xv, 14)?

« L'homme né de la femme peut-il être pur (xvv, 4)?

Mais le dogme de la chute domine ici plus que le dogme physiologique.

(2) 13 et 14.

V.

Conséquences physiologiques et psychologiques.

La détérioration du corps est l'envie et l'égoïsme.
PROVERBES, XIV, 30.

L'âme d'un malade est malade elle-même.
PROVERBES, XVI, 26.

Tout État, tout corps divisé en soi tombe en dissolution.
MATTHIEU, XII, 25 ; LUC, XI, 17.

1.

Il faut *affranchir la servitude du corps humain,* ce serviteur dégradé, dont « les infirmités, dit la Sagesse, appesantissent l'âme et la troublent de mille soins (1). »

Comment, en effet, la dégénération progressive du corps humain, scientifiquement constatée par la statistique des maladies actuelles et des vices constitutionnels passés à l'état normal, officiellement mesurée par la diminution de la taille moyenne de la population ; comment cette universelle dégénération physique n'aurait-elle pas entraîné progressivement avec elle la dégénération intellectuelle et morale de l'espèce?

Le corps, déchu de sa rectitude primitive, toutes les forces le sont proportionnellement. Les sens tendent à

(1) *Sagesse*, IX, 15.

l'animalité, à la surexcitation, à l'atrophie; l'esprit est rêveur et plein d'illusions; le cœur n'a plus que des sentiments sans consistance ni profondeur. Que l'âme ait les meilleures tendances et les aspirations les plus généreuses, elle est dépourvue d'énergie et de volonté.

Et qu'en ferait-elle de cette volonté?

Le corps infirme est incapable de réalisation. « Je trouve en moi, dit saint Paul, la volonté de faire le bien, mais je n'y trouve point le moyen de l'accomplir (1). »

Et puis, délaissée et chétive, l'âme réagit maladivement sur son enveloppe malade et affaiblie, et y porte de nouvelles perturbations, qui ajoutent à nos infirmités physiques, intellectuelles et morales.

Et dans cette anormalité générale, l'homme ne serait pas amoindri, affaissé, troublé, altéré jusque dans la nature même de ses tissus organiques et de sa constitution! La conscience ne serait pas obscurcie par les passions mauvaises et égoïstes! La pensée aurait toute sa liberté, le sentiment toute sa charité, et les actes toute leur chasteté, toute leur énergie, toute leur proportionnalité avec la fin de l'homme! — En un mot, l'homme n'est plus l'homme, et sa vie serait de l'homme!

En vérité, l'homme, sans qu'il s'en doute, s'évanouit, et s'éloigne de plus en plus de sa destinée (2).

---

(1) *Rom.*, VII, 18.

(2) Fourier a dit :

« *Les attractions sont proportionnelles aux destinées.* »

Cette pensée est vraie sous tous les rapports.

La nature de l'homme étant pure et intègre, l'homme aspire par toutes les voies de son activité à être sur la terre, comme dit Saint Paul, l'image de

Pour l'homme du monde, qui a parfois promené un regard observateur sur l'espèce humaine actuelle, comme pour le savant qui en a patiemment étudié toutes les manifestations physiologiques, notre langage, loin d'être exagéré, est peut-être au-dessous de la réalité.

Aux faits nosologiques que nous avons énumérés dans le chapitre précédent, aux documents fournis par M. le docteur Lallemand, dans l'*Éducation physique*, nous ajouterons le résumé statistique que nous lisons dans la *Revue nationale*, du 15 juin dernier :

« L'espèce humaine, surtout dans nos grandes villes, dépérit et dégénère, et les maladies héréditaires, propagées par le vice et par la misère, font couler dans les veines des générations naissantes le principe du virus physique et moral qui étiole notre société et l'abâtardit.

« Personne ne nous contestera ces tristes vérités, vérités triviales à force d'être répétées. Elles sont si évidentes et si palpables que, si l'on ouvre les livres des statisticiens,

---

l'homme céleste ; ses attractions sont proportionnelles à ses véritables destinées.

Mais la nature de l'homme étant viciée, ses attractions le sont également, et, sans qu'il s'en aperçoive, elles le poussent irrésistiblement, par l'appât des intérêts matériels, vers l'unique destinée de son animalité ; ce n'est point là la destinée de l'homme.

Le fils de David l'a dit avant nous :

« L'homme déchu est de plus en plus emporté loin de Dieu par toutes les forces de sa nature animale. (*Ps.* XLVIII, 13).

Toutes les passions des hommes actuels sont viciées comme la nature humaine.—Harmonisez-les, s'il est possible, et vous aurez nécessairement une autre société selon l'homme, mais non selon Dieu, une association fondée sur les passions mauvaises, légitimées et sanctionnées par la loi !

on verra que les crimes et les délits qui se commettent annuellement sont devenus pour certains savants la base d'un calcul effrayant par son résultat réel. On en est arrivé à connaître non-seulement d'une manière exacte les crimes et les délits qui tombent sous le ressort de la justice; mais les désespérants calculateurs dont nous parlons ont pu évaluer les crimes et les délits qui se commettraient l'année suivante, et, bien mieux encore, dans chaque mois de l'année. On en est arrivé à cette conclusion naturelle que, dans l'état actuel des choses, il existe dans le monde moral, comme dans le monde physique, un certain nombre de causes amenant invariablement les mêmes résultats. »

Ainsi, ces résultats sont encore présentés comme des conséquences de la dégénération du corps humain, comme les sécrétions impures qui découlent des plaies profondes de l'humanité dégradée au moral comme au physique.

2.

Eh bien! peut-on s'imaginer qu'avec cela on constituera un corps social sain, robuste, intelligent, et fonctionnant selon les lois de fraternelle statistique que l'on aura élaborées et proclamées en présence de Dieu.

Nous ne le pensons pas.

Voyez l'Église avec sa constitution parfaite et perpétuellement vivifiée par la présence du Rédempteur; ce grand corps social est dans un état de souffrance permanent.

Pourquoi?

Le divin maître a dit : *guérissez, enseignez* et *constituez;* faites ces trois choses à la fois; et pendant les trois ans qu'a duré sa mission sur la terre, il n'a point cessé de joindre l'exemple au précepte.

Peut-être n'a-t-on pas compris.

On a bien enseigné et constitué, mais on n'a pas guéri, on n'a pas songé à effacer sur le corps humain les stigmates du péché, et ces stigmates se sont transmis héréditairement, en s'aggravant, jusque dans les dernières générations.

Nous examinerons plus loin cette belle et féconde trilogie du dogme chrétien : *guérir, enseigner* et *constituer.*

Poursuivons.

Avec des membres malades, avec des éléments humains détériorés comme ils le sont de nos jours, en les supposant coordonnés d'après le meilleur plan constitutif, on fera bien quelque chose comme une maison de malades administrés par des malades ou d'aveugles conduits par des aveugles; mais un édifice harmonieux et splendide, dans lequel s'agite, libre, heureuse et féconde, une société de frères, jeune et vigoureuse, — jamais!

Jamais! — à moins que Dieu prenant encore en pitié nos infirmités physiques, comme il vient de le faire de nos infirmités sociales, ne fasse, par un miracle nouveau, sortir du sein de la corruption la vie et la beauté du corps humain déshonoré.

Mais jusques à quand les générations abâtardies crieront-elles dans la douleur?

« Ayez pitié de nous, Seigneur, car nous sommes

infirmes; guérissez-nous, Seigneur, car la maladie dévore la beauté de notre corps et la puissance de nos bras; — et notre âme est profondément troublée (1)! »

Jusques à quand, l'œil mauvais, resterons-nous assis dans les ténèbres de notre corps (2), inhabiles à remplir le mandat que Dieu nous a confié sur la terre, inhabiles à jouir de l'accomplissement de la promesse, inhabiles à faire passer enfin la fraternité de l'état de dogme ou de symbole à l'état de réalité, dans la vie de l'individu, de la famille, de la nation, de l'espèce tout entière!

Certes, les enfants des hommes ne seront point complétement oblitérés dans leur nature; Dieu l'a promis : cette génération, dernier épanouissement des races antiques, ne finira point que la fraternité ne soit réalisée sur la terre.

« La fraternité, dit le fils de David, c'est comme un parfum précieux qui s'étend de la chevelure à la barbe ondoyante du grand prêtre, et descend avec suavité jusqu'aux bords de son vêtement; comme la rosée qui tombe du mont Hermon sur Sion la sainte. — C'est là que le Seigneur a répandu sa bénédiction et une très-longue vie (3). »

Mais cette douce et sainte fraternité, issue de la charité, principe de toute vertu, de toute perfection du corps social, et source de toute fécondité, n'est point complétement

---

(1) *Ps.*, VI, 3 et 4; *Job.*
(2) *Matth.*, VI, 23.
(3) *Ps.*, CXXXII.

réalisable ni dans la Constitution nouvelle, ni dans les actions des hommes, aussi longtemps que le corps humain persistera dans sa nature détériorée et maladive.

De même qu'il n'y a point de société réelle entre des animaux d'espèces différentes; de même il n'y a de fraternité libre, sincère et durable, qu'entre des êtres humains dont les propriétés organiques sont élevées et maintenues à leur état de pureté et d'intégrité de nature, de forces et de fonctions organiques.

Dieu vient à nous dans sa miséricorde; allons à lui avec amour. — Que la fraternité, qu'il ranime enfin dans nos âmes souffrantes et alanguies, les réchauffe et les vivifie! Que la fraternité, dans son active et pieuse sollicitude, embrasse à la fois la régénération de nos institutions sociales et la régénération de la nature humaine!

VI.

Remède contre la dégénération de l'espèce humaine.

La vie des muscles est la santé de l'âme.

PROVERBES, XIV, 30.

La gymnastique est le seul moyen de perfectionnement de l'espèce humaine.

PLATON.

Des exercices fréquents, administrés à propos et dans une juste mesure, sont destinés à corriger et à détruire non-seulement les erreurs produites par la nature contre l'harmonie du corps, mais aussi les infractions que commettent habituellement les hommes contre les lois de la nature.

GALIEN : *De tuend. valetudine*, 7.

1.

Le médecin, dont nous venons de rapporter les observations physiologiques et les calculs de statistique morale, pense qu'il y aurait à prendre immédiatement quelques mesures préliminaires.

Voici ses propositions :

« Si ces calculs, dit-il, présentent leur côté triste, ils ont aussi leur côté consolant, si l'on pense que l'étude des causes, qui amènent tous ces désordres dans le monde matériel et moral, peut nous faire arriver à l'extinction d'un grand nombre de ces mêmes causes, qui amènent fatalement d'aussi grands désordres. Cette étude, qui a déjà été faite dans quelques-uns de ses détails et

dans certaines localités, peut recevoir, par une application large, générale et hardie, un grand degré d'utilité pratique. On l'appellera si l'on veut étude de la statistique générale de la France, et son but serait la recherche de toutes les causes qui s'opposent au développement intellectuel, physique et moral de notre espèce.

« Nous proposerions, en conséquence, pour la direction générale de toutes les recherches à faire, l'établissement d'un conseil supérieur appelé *conseil général de la santé publique.*

« A ce conseil général ressortiraient les conseils provinciaux, établis pour les quatre-vingt-six départements de la République et ses colonies. Ces conseils départementaux auraient pour but de transmettre au conseil général les résultats des recherches faites dans un même esprit philosophique et logique, recherches qui atteindraient depuis la grande ville jusqu'au plus petit hameau, et porteraient en partie sur les points suivants :

1° Population des villes et des campagnes ; — naissances, mortalité ; — enfants légitimes et illégitimes.

2° Situation topographique ; — genres de cultures ; — terrains incultes, — habitations ; — mode des constructions ; — manière de se vêtir, de se chauffer, de se nourrir ; — boissons principales.

3° Causes des maladies régnantes ; — secours de la médecine ; — épidémies, épizooties.

4° État de l'éducation publique et privée ; — mœurs ; — occupations ; — jeux, amusements ; — caractère particulier des populations ; — aptitudes diverses des habi-

tants; — métiers généralement exercés; — leur influence sur la santé.

5° Délits et crimes commis dans chaque localité.

6° Nombre des aliénés, des idiots de naissance, des sourds-muets, des suicides.

7° État de l'instruction; — comment sont tenues les écoles?

8° Traits de vertus et de courage; — dans quelle classe?

9° Désigner les individus ayant des aptitudes spéciales, etc., etc.

L'auteur ajoute :

« Nous supprimons une foule d'autres questions ayant pour but d'arriver à la connaissance plus ou moins exacte des causes amenant tous les désordres qui affligent notre société. Nos lecteurs peuvent agrandir à volonté le cadre par les questions qu'ils peuvent eux-mêmes poser. Quelques-unes de celles que nous livrons ici sont tirées au hasard d'un travail que nous essayons sur la même matière. Nous croyons inutile, dans l'état de la préoccupation actuelle de tous les esprits, de nous étendre davantage sur ce sujet. Notre unique but, pour le moment, est d'éveiller la sollicitude publique à l'endroit de la médecine sociale et de son utilité.

« Nous ajouterons que la méthode que nous indiquons a été suivie par nous avec succès dans l'étude des causes d'aliénation chez les différents peuples en Europe. Nous avons pu ainsi nous rendre compte de la prédominance des causes de suicides, de folies religieuses et d'idiotie

congéniale, beaucoup plus fréquentes dans certains pays que dans d'autres.

« La même méthode a été appliquée en Suisse pour la recherche des causes du crétinisme qui afflige certaines vallées de ces montagnes ; on est arrivé à la conclusion que diverses causes physiques et morales contribuent également à propager cette affreuse dégénérescence de l'espèce humaine. L'activité avec laquelle on a combattu le mal a déjà amené les résultats les plus consolants, et je tiens du professeur Troxler, de Berne, que les types hideux qui existaient en 89 ne se retrouvent plus.

« Aurions-nous donc tort de penser que l'étude que nous proposons serait sans utilité pour l'amélioration physique et morale d'un pays de trente-cinq millions d'habitants, lorsque surtout l'état général des esprits se tourne avec une activité incessante vers des améliorations futures ? »

Certes, ce projet de recherches sur les causes qui s'opposent au développement intellectuel, physique et moral de notre espèce, mérite toute considération ; mais, nous le demandons franchement : qu'obtiendrez-vous par là ? une statistique de pathologie et de nosologie locale et générale.

Sans doute, cela serait fort utile pour constater les causes physiques et morales de la dégénérescence de l'espèce dans chaque localité et dans la masse de la population.

Mais en présence du mal et de ses causes mises à nu, que ferait la médecine proprement dite ? Que pourrait-

elle faire? — Ce qu'elle a déjà fait avec les meilleures intentions du monde : *rien, absolument rien.*

D'ailleurs, nous connaissons parfaitement la cause principale de l'état pathologique actuel de l'espèce humaine : *altération des germes et des sécrétions normales*, et partant, *des tissus organiques*, soit par voie de transmission héréditaire, soit par suite de défaut ou de vice d'activité intellectuelle ou physique, ou intellectuelle et physique à la fois (1).

C'est dans ce sens que le docteur Fourcault a dit :

« La physiologie nous montre que l'altération des molécules organiques dont se composent nos solides et nos fluides, est la cause initiale de toutes les anomalies, de tous les désordres de notre économie, tels que la petitesse de la taille, les déformations, le rachitis, les scrofules et la plupart des autres affections chroniques (2). »

Nous connaissons aussi le remède.

La médecine peut le prescrire, mais elle ne peut, elle

---

(1) Indépendamment ou peut-être comme conséquence des modifications organiques qu'implique l'état pathologique de la nature humaine actuelle, tout état maladif spécial implique aussi des modifications variées dans la composition des différentes sécrétions de l'économie. Mais dans l'une et dans l'autre condition, ces sécrétions conservent invariablement leurs propriétés soit acides, soit alcalines. — « Il faut, dit le docteur Andral, que l'immutabilité de cette loi soit bien importante, puisqu'elle persiste sans exception, modifiée seulement pour l'urine, d'une manière passagère, par quelques influences d'alimentation. » (*Académie des Sciences*, séance du 3 juillet 1848.)

(2) Nous aurons occasion de citer les belles expériences de M. Fourcault sur les *fonctions de la peau*, et les précieux enseignements qui en résultent en faveur de l'art de la gymnastique.

ne sait point l'appliquer, et ce n'est point à la pharmacopée médicale que le médecin de Berne doit les moyens par lesquels il a eu quelque succès sur le crétinisme.

2.

Il n'a qu'une ressource, dit le docteur Lallemand, de l'Institut, pour combattre, pour prévenir la dégénération progressive de l'espèce humaine : « *ce sont des exercices réguliers, énergiques, progressifs, proportionnels aux forces de chaque individu ; c'est une gymnastique rationnelle, faite dans l'unité de l'organisme et dans le rapport des besoins de notre époque* (1). »

Il résume en ces termes les effets de ces exercices :

« L'effet *immédiat* des exercices est de procurer une économie des forces qui existent, par l'adresse qui en fait le meilleur emploi possible ; l'effet *consécutif* est d'augmenter la somme des forces disponibles, par l'accroissement de la nutrition ; *phénomène interne et moléculaire* qui agit d'une manière plus lente. — C'est l'addition de cette force matérielle à l'adresse acquise d'abord, qui donne à chacun les plus grandes ressources dont il puisse disposer (2). »

Tels sont bien les effets positifs et durables de la gymnastique.

Afin de donner une idée de ce qu'on peut attendre d'un exercice régulier et progressif, pour modifier pro-

---

(1) *Education publique*, pages 168 et *passim*.
(2) *Idem*, page 206.

fondément la plus mauvaise constitution et fortifier les muscles les plus mous et les plus délicats, il cite plusieurs cas de vices de conformation, d'engorgements scrofuleux, de rachitisme et d'autres affections aiguës, qui ont été radicalement guéris par des exercices réguliers et intelligents (1).

Avant lui, plusieurs médecins avaient parlé de l'efficacité de la gymnastique dans certaines affections; aucun n'a traité cette grave question avec plus de conviction et d'indépendance; aucun ne l'a résolue d'une manière aussi savante que le professeur de Montpellier.

Pendant que le docteur Lallemand méditait les principes de la gymnastique rationnelle, Ling, de Stockholm, et Triat, de Nîmes, les mettaient en pratique.

Depuis douze ans, M. Triat n'a point cessé de prouver par des faits multipliés, que ce n'est réellement qu'à la gymnastique rationnelle que l'espèce humaine devra son retour à la perfection primitive de sa nature, et l'élimination définitive de la plupart des maladies et des difformités qui nous affligent et nous déshonorent.

La gymnastique rationnelle, mise en pratique dès les premiers âges de l'humanité, aujourd'hui branche négligée et inconnue de la science médicale, procède avec une parfaite connaissance des causes, des moyens et des effets, avec la certitude de prévenir ou de guérir la plupart de nos infirmités. — La médecine, au contraire, en est encore à l'état d'essais et de luttes systématiques et thérapeutiques, en général décevants et stériles.

---

(1) *Education publique,* pages 121, 122 et *passim.*

Est-ce à dire qu'il faille rejeter les médecins pour les gymnastes ? non ; — mais, comme autrefois, que les médecins se fassent gymnastes, les gymnastes médecins, et la science et l'art se prêteront un fraternel appui dans l'œuvre progressive de notre régénération.

Dans un chapitre spécial nous aborderons cette question dans tous ses détails, et nous tracerons le plan général qu'a conçu M. Triat pour la réintégration des générations actuelles dans leur constitution normale.

Auparavant, interrogeons les traditions historiques et les traditions religieuses ; nos convictions pénétreront mieux dans les intelligences.

VII.

La Gymnastique en Grèce.

> Si nous devons prendre un grand soin de notre âme, et qu'elle ne puisse rien produire de grave ni de digne sans le secours de notre corps; certes, nous devons aussi cultiver la santé de notre corps et ses belles proportions, afin qu'il puisse exécuter les déterminations de l'âme, et, loin d'entraver ses opérations, les exciter, les favoriser.
>
> MERCURIALI. *De arte gymnastica*, I, 4.

1.

Aujourd'hui nous ne comprenons pas plus la gymnastique des Grecs que leur statuaire et leur architecture. Seulement nous savons qu'elle fut essentiellement hygiénique et sociale, qu'elle eut ses bases scientifiques, une méthode raisonnée et des règles pratiques.

Les époques où elle jeta le plus vif éclat correspondent aux plus beaux jours de la Grèce, comme les temps de sa décadence sont voisins des mauvais jours de cette nation.

La gymnastique et la Grèce étaient unies en un même sort. La déchéance physique et la déchéance politique sont contemporaines et solidaires.

C'est une question neuve, que les bornes de cet ouvrage ne nous permettent pas d'examiner dans toutes ses parties.

2.

Le paganisme avait une telle idée de la liberté qu'il ne la pouvait concilier avec le travail manuel. Le désœuvrement manuel était le signe de l'homme réellement libre, du véritable aristocrate. Le petit commerce et les métiers lui étaient interdits. En revanche, le grand commerce, le commerce maritime, la banque et l'usure étaient entre ses mains. — A l'esclave, au prolétaire, les vils métiers, la rame, la boutique et le trafic.

Le salaire était un gage de servitude.

Il y avait un autre gage de servitude : le mercenaire, disait-on, n'a pas le loisir de réparer les ruines d'un corps que consume le travail manuel.

L'observation était incomplète, puisque le travail intellectuel produit des résultats pathologiques semblables; mais elle suffisait à l'esprit exclusif de la race.

Que l'esclave, le mercenaire se déforme et meure à la tâche, qu'importe? cela est nécessaire aussi bien dans l'intérêt de l'art que dans celui du maître. — « L'homme libre ne doit aspirer qu'à la perfection de son être, et le travail manuel, dit Erasistrate, y est contraire (1). »

Ainsi la philosophie, complice de la loi, préconisait la dignité du repos et de l'oisiveté manuelle (2).

Sparte, rejetant même la culture des sciences et des arts comme indigne d'un peuple libre, ne songea qu'à augmenter les courages et la santé au moyen des exer-

(1) *Erasistrate*, cité par *Mercuriali*, IV, 2.

cices de la gymnastique, « qui faisaient prendre au corps, dans ses accroissements, de la souplesse et de la force, tout en lui conservant ses justes proportions (1). »

La vie des Spartiates se passa dans les gymnases comme dans des camps ; c'était, dit Platon, comme une troupe de poulains qu'on fait paître ensemble dans la prairie (2). Les exerciccs, les jeux et les fêtes reproduisaient l'image de la guerre et sa férocité.

Les filles étaient astreintes aux mêmes exercices que les garçons. Sans voile et à demi-vêtues, elles luttaient quelquefois nues dans les gymnases publics, et comme leur unique fonction était de donner naissance à des hommes vigoureux, on exigeait de la jeune femme et de celui à qui elle s'unissait par le mariage, une beauté sévère, une taille avantageuse, une brillante santé.

Aussi, rien de si pur que le sang des Spartiates ; rien de si beau, de si fort et vaillant que leur armée; mais en même temps rien de si brutal et grossier que les habitudes de la nation ; rien non plus de si stérile et infécond que cette superbe race d'hommes : le nombre des dix mille familles doriennes qui constituèrent primitivement la cité de Lycurgue alla toujours cn diminuant, et cinq cents ans après, du temps de Philippe de Macédoine, on ne comptait déjà plus qu'un très-petit nombrc d'anciens Doriens.

Semblable à des branches gourmandes qui ne pro-

---

(1) Ælian. *Var. hist.*, XIV, 7.

(2) *Les lois*, II ; et sur la décadence des Spartiates, III.

duisent ni fleurs ni fruits, un peuple d'athlètes de profession est incapable de perpétuer l'espèce.

C'est qu'il y a dans l'homme quelque chose de plus à cultiver que son animalité.

3.

Athènes considéra l'homme dans sa double nature, l'homme intégral; et l'éducation publique comprit à la fois les exercices du corps et ceux de l'esprit.

Les uns, sous le nom de *gymnastique*, étaient consacrés à Apollon; les autres, sous celui de *musique*, aux Muses. La musique embrassait non-seulement l'art musical proprement dit, mais aussi tous les arts et les sciences (1).

Écoutons sur ce sujet l'opinion de Platon, qui fut athlète de profession avant d'être élève de Socrate :

« La bonne éducation est celle qui peut donner au corps et à l'âme toute la beauté et la perfection dont ils sont capables.

« Pour acquérir cette beauté, il faut tout simplement que le corps se développe dans une parfaite régularité dès la première enfance,

« Mais quoi! n'avez-vous pas remarqué qu'à l'égard

---

(1) Notre système d'éducation, étant presque exclusivement intellectuel, n'a pas et ne pouvait avoir de dénomination spéciale. — Le terme de *gymnastique*, qui signifie *art de s'exercer nu*, rappelle que cet art eut primitivement pour but l'utile et le beau. Ce sont les Crétois d'abord, et ensuite les Lacédémoniens, qui introduisirent l'usage des exercices à nu (PLAT., *Républ.* V.)

de quelque animal que ce soit, le premier développement est toujours le plus grand et le plus fort; en sorte que plusieurs ont disputé pour soutenir que le corps humain n'acquiert point, dans les vingt années suivantes, le double de la hauteur qu'il a à cinq ans?

« Ne savons-nous pas aussi que lorsque le corps se développe davantage, s'il ne prend pas des exercices fréquents et proportionnés à ses forces présentes, il devient sujet à je ne sais combien d'infirmités ? »

Platon voulait donc que les plus jeunes enfants, ceux mêmes qui se nourrissent encore dans le sein de leur mère, fussent soumis à des influences gymnastiques.

« Prenons, dit-il, pour principe de l'éducation des enfants, pour l'esprit et pour le corps, que le soin de les allaiter et de les bercer presque à chaque moment du jour et de la nuit leur est toujours utile, surtout dans l'extrême enfance ; que, s'il était possible, il faudrait qu'ils fussent dans la maison comme dans un bateau sur la mer ; et qu'on doit approcher le plus qu'on pourra de ce mouvement continuel pour les enfants qui viennent de naître.

« Certaines choses nous font conjecturer que les nourrices savent par expérience combien le mouvement est bon aux enfants qu'elles élèvent, aussi bien que les femmes qui guérissent du mal des Corybantes. En effet, lorsque les enfants ont de la peine à s'endormir, que font les mères pour leur procurer le sommeil? Elles se gardent bien de les laisser en repos, mais elles les agitent et les bercent dans leurs bras : elles ne se taisent pas non

plus ; mais elles chantent quelque petite chanson. En un mot, elles les charment et les assoupissent par le même moyen dont on se sert pour guérir les frénétiques, par un mouvement soumis aux règles de la danse et de la musique (1). »

Dans un autre entretien, Platon développe toute sa pensée (2).

« Il faut, dit-il, que l'homme s'applique sérieusement à la gymnastique pendant toute sa vie, à commencer dès l'enfance.

« Ce n'est pas le corps, si bien constitué qu'il soit, qui par sa vertu rend l'âme bonne ; c'est au contraire l'âme qui, lorsquelle est bonne, donne au corps, par la vertu qui lui est propre, toute la perfection dont il est capable.

« Donc, après avoir cultivé l'âme avec le soin nécessaire, nous ferons bien de lui laisser la surveillance et la direction de tout ce qui se rapporte au corps. »

La tempérance, la sobriété et la simplicité dans le ré-

---

(1) *Les Lois*, VII. — Voici, selon Platon, la raison la plus plausible de ces sortes d'effets :

« L'état où se trouvent alors les enfants et les furieux est un effet de la crainte : ces vaines frayeurs ont leur principe dans une certaine faiblesse de l'âme. Lors donc qu'on oppose à ces agitations intérieures un mouvement extérieur, ce mouvement surmonte l'agitation que produirait dans l'âme la crainte ou la fureur ; il fait renaître le calme et la tranquillité, en apaisant les violents battements du cœur ; sa vertu bienfaisante procure le sommeil aux enfants, et fait passer les frénétiques de la fureur au bon sens, au moyen de la danse et de la musique, et avec le secours des Dieux, apaisés par des sacrifices. »

(2) *La Républ.*, III. — Consulter aussi la *Cyropédie* de Xénophon.

gime de vie, une gymnastique simple et dégagée ; tel est le modèle qu'il offre à l'âme cultivée, pour se guider dans le perfectionnement de la nature physique (1).

Un peu plus loin Platon ajoute :

« Au moyen d'une gymnastique simple et régulière, tout homme parviendra, s'il le veut, à se passer de médecins, hors les cas de nécessité accidentelle.

« Dans tous les exercices gymniques et les travaux corporels, l'homme doit avoir pour but de développer en lui la force morale plutôt que la vigueur physique : il n'imitera pas les athlètes qui ne s'imposent un régime et des exercices que pour devenir plus robustes.

« Le but de l'éducation fondée sur la musique et sur

---

(1) Platon n'ignorait pas non plus l'influence du sol et des saisons sur la détermination des caractères physiologiques et psychologiques de l'homme, et sur certains états morbides : « Il ne faut pas oublier, dit-il (*les Lois*, v), l'influence des lieux, et que certains pays sont plus propres que d'autres à produire des hommes meilleurs ou pires. La législation ne doit pas se mettre en contradiction avec la nature. Ici, la diversité des vents et l'élévation de la température disposent à la bizarrerie du caractère et à l'emportement; là, ce sont des eaux surabondantes; là encore, la nature des aliments que fournit la terre, aliments qui n'influent pas seulement sur le corps pour le fortifier ou l'affaiblir, mais aussi sur l'âme pour y produire les mêmes effets. » (Voir, sur ce sujet, Hippocrate : *Des airs, des eaux et des lieux;* Aristote : *De la Républ.*, II, 9, et Galien, dans son admirable traité : *Que e caractère de l'homme est lié à sa constitution.*)

M. Boudin (*Essai de géographie médicale*) a résumé toute la géographie médicale en ces termes : « De même que chaque pays possède son règne végétal et son règne animal caractéristiques, de même il possède aussi son règne pathologique à lui : il a ses maladies propres et exclusives de certaines autres. »

Ainsi, le gymnaste, comme le médecin et le législateur, doit avoir égard à ces différences géologiques et climatologiques.

la gymnastique n'est pas, comme on se l'imagine, de former l'âme par la musique et le corps par la gymnastique.

« Il se peut fort bien que l'une et l'autre aient été établies pour former l'âme.

« As-tu pris garde à ce que deviennent ceux qui se livrent exclusivement, pendant toute leur vie, à la gymnastique ou à la musique ?

« Les uns sont durs et intraitables, les autres doux et efféminés.

« Ceux qui se livrent uniquement à la gymnastique, y contractent une excessive rudesse, et ceux qui cultivent exclusivement la musique sont d'une mollesse qui les dégrade.

« Et cependant cette rudesse est le signe d'un naturel ardent, qui, bien dirigé, produirait le courage, mais qui, exalté outre mesure, dégénère en dureté et en violence, selon la pente ordinaire des choses.

« Et la douceur n'est-elle pas le signe d'un naturel philosophe qui, abandonné à lui-même, tombe dans la mollesse, mais qui, bien cultivé, acquiert une politesse pleine de dignité?

« Or, nous voulons que ces deux naturels se trouvent réunis dans les hommes.

« Il faut donc les mettre en harmonie l'un avec l'autre.

« Leur harmonie rend l'âme à la fois courageuse et modérée.

« Leur désaccord la rend lâche ou farouche. »

Platon insiste sur ce point.

« Si, en effet, dit-il, un homme se livrant tout entier aux charmes de la musique, laisse couler dans son âme, par le canal de ses oreilles, ces harmonies douces, molles, plaintives dont nous venons de parler; s'il passe toute sa vie à chanter d'une voie tendre, et à savourer la beauté des airs; d'abord, sans doute, il ne fait qu'adoucir par là l'énergie de son courage naturel, comme le fer s'adoucit au feu, et il perd comme lui cette rudesse qui le rendait auparavant inutile. Mais si, au lieu de s'arrêter, il prolonge cette action amollissante, son courage ne tarde pas à se dissoudre et à se fondre, jusqu'à ce qu'il soit entièrement dissipé, et qu'enfin, ayant perdu tout ressort, il ne fasse plus qu'un homme sans cœur.

« Voilà ce qui arrive bientôt si cet homme a reçu un naturel sans courage. Dans le cas contraire, son courage s'énerve et dégénère en emportement; la moindre chose l'irrite et l'apaise : au lieu d'être plein de cœur, il sera fougueux, colère, dévoré de mauvaise humeur.

« Que le même homme, tout entier aux exercices gymniques et au soin de se bien nourrir, néglige la musique et la philosophie; d'abord le sentiment de ses forces physiques ne le remplit-il pas de courage et de confiance, et ne devient-il pas plus hardi qu'auparavant?

« Mais ensuite, s'il se borne à cela, et s'il n'a jamais aucun commerce avec les Muses, son âme, eût-elle quelque disposition à s'instruire, n'essayant d'aucune science ni d'aucune recherche, et ne se formant par aucun discours ni par aucune partie de la musique, ne deviendra-t-elle pas faible, sourde, aveugle, faute d'exercice et de culture et par l'état d'imperfection où restent ses facultés?

« Le voilà nécessairement ennemi des lettres et des Muses. Il ne sait plus se servir de la voie de la persuasion; mais, tel qu'une bête féroce, il veut tout décider par la force et par la violence; il vit dans l'ignorance et dans la grossièreté, étranger à l'harmonie et à la grâce.

« Ainsi, selon moi, un Dieu a fait présent aux hommes de la musique et de la gymnastique, non pour l'âme et pour le corps à la fois, car ce dernier n'en profite qu'indirectement, mais pour l'âme seule et ses deux qualités, le *courage* et la *sagesse*, afin de les mettre en harmonie l'une avec l'autre, en les tendant et en les relâchant à propos et dans de justes bornes (1). »

Ces paroles nous donnent une idée de l'éducation chez les anciens. Nous y reconnaissons une juste appréciation des influences spéciales des exercices du corps et de ceux de l'esprit, et du but que, par une heureuse combinaison des uns et des autres, on doit chercher à atteindre dans la vie active des citoyens comme dans celle des enfants.

« Le plus beau des spectacles, dit Platon, ne serait-il pas celui de la beauté de l'âme et de celle du corps unies entre elles, et dans leur parfaite harmonie (2)? »

Qu'était-ce donc que l'art de la gymnastique dans la pensée de Platon?

L'art de la gymnastique, dans la pensée de Platon, était *la science des exercices propres à entretenir et à élever le mécanisme humain à sa plus haute puissance*

---

(1) *La Républ.*, III.
(2) *Id.*

de force et d'harmonie, non point en vue du corps seulement, ou du corps et de l'âme à la fois, mais en vue de l'âme seule, cet unique centre d'harmonie d'où rayonnent le vrai courage et la sagesse.

Voici une des conséquences de cette définition.

Platon avait dit précédemment :

« Si le corps qui se développe ne prend pas des exercices fréquents et proportionnés à ses forces, il devient sujet à une foule de maladies.

« Tout homme qui suit une gymnastique simple et régulière parviendra, s'il le veut, à se passer de médecins, hors les cas de nécessité accidentelle.

« On guérit les frénétiques par un mouvement soumis aux règles de la danse et de la musique. »

Donc, dans la pensée de Platon, la gymnastique était essentiellement *hygiénique* ou salutaire ; et, par conséquent, conservatrice de la santé ou *syndérétique* ; — préservatrice des maladies ou *prophylactique*, — et médicale ou *analeptique* et *thérapeutique*, c'est-à-dire un moyen de rétablir la santé

En effet, si le mouvement gymnastique est propre à prévenir les maladies, il est propre à les guérir ; seulement il faut savoir préciser et employer le mouvement dans tel cas donné.

On conçoit donc pourquoi Platon et les autres penseurs de l'antiquité ne comprenaient point la prospérité d'une république privée d'une gymnastique largement entendue, formant la partie essentielle de l'éducation des enfants, des récréations de l'âge mûr, des fêtes publiques et des solennités religieuses.

4.

Cette croyance dans la salutaire influence de cet art, justifiée par une série d'observations et d'expériences séculaires, était comme l'écho traditionnel d'une vérité primitive obscurcie.

Nous n'en voulons d'autre témoignage que la figure symbolique d'Apollon, « ce dieu, dit Plutarque, qui dispense aux hommes la santé et le génie, en favorisant l'évolution de la forme dans le développement harmonieux de la force. »

Apollon présidait aux jeux gymniques, tenant d'une main le javelot, qui en était l'insigne, et de l'autre conduisant sur les terrasses sacrées de l'Hélicon le chœur et les danses des Muses; gracieux emblème des exercices de l'esprit favorisés et dirigés par les exercices du corps (1).

Or, cette céleste figure d'Apollon, type d'évolution parfaite de l'homme, est fort ancienne; elle se dégage des voiles mythologiques comme une douce et poétique image de l'antique civilisation des fils de Pélasges ou de Japhet, qui s'est éteinte avant que commençât celle des Hellènes, leurs frères (2).

---

(1) *Les Lois*, II.

(2) Le mythe d'Apollon et des Muses, ses compagnes, est d'origine pélasgique. La preuve d'une civilisation antérieure en Grèce à celle des Hellènes ne se tire pas seulement de quelques débris de gigantesques monuments d'architecture ou de quelques vagues traditions historiques; elle se tire encore d'une source plus positive, de la langue grecque elle-même, qui, d'après les investigations de la science moderne, n'est plus aujourd'hui qu'une dérivation et comme une image imparfaite du sanscrit, primitif idiome de la race de Japhet. — La vieille Egypte avait une profonde connaissance de la gymnastique, et Platon conseille souvent d'aller puiser à cette source de la science et de l'art.

Le dieu qui présidait aux exercices du corps, et dirigeait ceux de l'esprit, était en même temps le dieu de la médecine.—La médecine et la gymnastique s'identifient dans une même pensée divine pour conduire l'humanité, avec les sciences et les arts, à l'unité intégrale de sa double nature.

Il nous est donc permis d'en conclure que, dès la plus haute antiquité, on sut apprécier exactement les exercices du corps sous le double point de vue du perfectionnement physique, intellectuel et moral, et de la guérison des maladies et des infirmités.

Aussi, quand, sous les coups d'Apollon, dieu de la gymnastique, périt le serpent Python, le fils de la *corruption* (1), le génie du mal, nous croyons assister aux premiers âges de l'humanité.

5.

Nous ne voulons pas pousser plus loin les inductions; mais nous ferons remarquer que, dès les temps héroïques, du seizième au onzième siècle, les exercices gymniques étaient en usage chez les différents peuples de la Grèce comme moyens de perfectionnement physiologique et d'hygiène; ils servaient aussi à rehausser l'éclat des fêtes publiques et la pompe des sacrifices.

Telle fut, en réalité, leur véritable destination primitive : *la beauté* et *la santé*, *l'unité sociale* et *la reconnaissance aux dieux.*

---

(1) *Python* vient d'un mot grec qui signifie *pourriture, corruption.*

Mais comme ils donnaient en même temps la force et l'adresse dans l'attaque et dans la défense, l'ambition aidant, cette pacifique et salutaire institution s'altéra de plus en plus, et revêtit de bonne heure un caractère *guerrier* et *sanguinaire.*

Cependant on ne perdit pas entièrement de vue son caractère primitif et son efficacité comme moyen thérapeutique.

« On lit dans Stobée que la célèbre Médée, fille d'Aétès, roi de Colchide, enlevée par Jason pendant l'expédition des Argonautes, vers l'an 1380 avant notre ère, fut une femme savante, un *médecin* (1) et non une magicienne ou une empoisonneuse, comme le rapporte la fable. Des hommes, efféminés et corrompus par le repos et par la mollesse, venaient à elle, et au moyen d'exercices intelligents et bien combinés, elle leur rendait la force et la vigueur. — D'où le bruit s'était répandu qu'*en cuisant les chairs*, elle restituait les corps dans leur première jeunesse (2). »

Quand on se rappelle que cette ancienne expression *cuire les chairs* peut se traduire exactement de cette manière, *favoriser*, sous l'influence de bonnes conditions hygiéniques, *le renouvellement complet des molécules intégrantes et constituantes de l'organisme*, on conçoit comment les effets restaurateurs d'une vraie gymnas-

---

(1) Le nom de *Médée* a la même origine que celui de *médecin ;* il vient de μηδὸς, soin, remède.

(2) Mercuriali, *de Arte gymnastica,* I, 2.

tique purent être altérés dans la pensée de populations crédules et avides d'erreurs.

Cette doctrine de l'Orient se maintenait alors parmi les sages de l'Occident.

Vers la même époque apparut en Thessalie le célèbre Chiron, habile dans la chirurgie et dans la médecine. Il fut l'instituteur d'Achille, et eut pour disciple Asclépias ou Esculape qui naquit à Epidaure vers l'an 1320.

Un air pur, un régime convenable, des simples pour remèdes et des exercices réguliers et énergiques, tels furent, selon la tradition dépouillée de son écorce fabuleuse, leurs prescriptions ordinaires. — Ils conseillaient surtout la chasse comme l'exercice le plus utile, par la raison que, s'il procure une grande activité au corps, il ne procure pas moins de récréation à l'esprit (1).

Platon, aveuglé par les préjugés inhumains de son époque, dit qu'Esculape ne prescrivit de traitement que pour les gens qui se portent bien par nature et par régime, et dans le cas seulement où il leur survenait quelque maladie, ne voulant pas qu'à l'égard des sujets radicalement malsains, on se chargeât de prolonger leur vie inutile à l'État, et de les mettre dans le cas de produire d'autres êtres destinés probablement à leur ressembler (2).

Cette cruelle politique que le philosophe prête au médecin est purement gratuite. L'opinion de Galien est formelle à ce sujet.

---

(1) *Anacharsis*, LIII; Mercuriali, III, 15.
(2) *La Républ.*, III.

Elle établit clairement qu'Esculape fit du mouvement gymnastique une étude savante : il connut l'influence des exercices généraux faits dans l'unité de l'organisme, et les recommanda pour l'entretien de la santé ; il connut aussi les salutaires effets des exercices spéciaux qu'il prescrivit dans chaque espèce de maladies et de langueurs (1).

Son nom primitif était, dit-on, *Epios*, le clément ; celui d'*Asclépias* ne serait qu'un surnom dérivé d'ασκειν, s'exercer ; il lui aurait été donné, parce qu'il guérissait les malades en les soumettant à des *exercices agréables* (2).

La poésie, s'emparant de ses succès, dit qu'il rappelait les morts à la vie ; elle lui donna pour filles *Panacée* ou le remède universel, *Hygie* ou la Santé, *Aglaé* ou la Beauté.

La reconnaissance publique fit Esculape fils d'Apollon, et, comme lui, dieu de la médecine et de la gymnastique. La pitié d'un dieu qui fut sujet aux infirmités humaines excite toujours la confiance des malades. Douze cents temples furent successivement élevés en son honneur, et l'on y inscrivit sur des colonnes le nom de ceux qui avaient été guéris, et par quels moyens.

Mais les prêtres du dieu, plus flattés d'opérer des prodiges que des guérisons, n'employèrent que trop souvent

---

(1) Mercuriali (*de Arte gymnastica*, I, 2.) dit qu'Esculape ne s'occupa que des sujets maladifs et languissants, et qu'il ignorait qu'il y eût une médecine hygiénique pour les personnes saines, ou que, s'il la connut, il la dédaigna. — Cette opinion est formellement démentie par celle de Galien que nous avons suivie. (*De tuend. valetud.*, II, 6.)

(2) Mercuriali, IV, 7.

l'imposture pour s'accréditer dans l'esprit du peuple (1).

Les pratiques superstitieuses finirent par fausser entièrement la doctrine du maître.

Au siége de Troie (1280), Podalyre et Machaon, fils d'Esculape, se distinguèrent comme héros et médecins.

Machaon retire de la poitrine de Ménélas la flèche acérée, suce la plaie, et d'une main habile y verse le baume salutaire que son père reçut autrefois de Chiron, dont il était aimé (2).

Leurs descendants s'établirent dans le Péloponèse, et restèrent attachés à la profession de leur père. De là les Asclépiades se répandirent dans les îles de la Méditerranée et dans l'Asie-Mineure.

Homère décrit les jeux funèbres qui se donnèrent autour du bûcher de Patrocle. Les règles des combats, les prix des vainqueurs, l'action, rien n'est oublié ; à la rapide course des chars succède le sanglant combat du ceste ; puis viennent la lutte pénible, la course à pied, agile comme des ailes légères, le duel au long javelot, le jet du disque qui promet au laboureur du fer pour cinq années, la flèche qui frappe la colombe tremblante au haut du mât, la courte javeline d'airain (3).

Ailleurs, tandis qu'Achille, fils de Pélée, retiré dans sa tente, nourrissait son courroux, ses soldats, sur le rivage, charmaient leur ennui, en lançant le disque, le javelot et la flèche inutile (4).

---

(1) *Anachar.*, LIII.
(2) *Iliade*, IV
(3) *Id.*, XXIII.
(4) *Id.*, II.

Dans l'île des Phéaciens (Corfou), le pugilat, la lutte, le javelot, la balle, la course, le saut, la danse, sont aussi des jeux en honneur. Ulysse l'emporte sur eux par la vigueur de son bras. « Nous ne prétendons point, dit le majestueux Alcinoüs, nous illustrer au pugilat ni à la lutte, mais nos pas atteignent en un moment le bout de la lice, et rien n'égale le vol de nos vaisseaux. Toujours brillants d'une nouvelle parure, nous coulons nos jours dans les festins, le chant et la danse ; les bains tièdes font nos délices ; le sommeil a pour nous des charmes (1).

Les hommes de ces temps héroïques durent à leurs fréquents exercices corporels une belle et forte constitution et une grande énergie dans l'action.—Dans tous les âges, les mêmes moyens produiront les mêmes effets.

Ces temps s'abîmèrent dans le désordre des migrations et des guerres civiles. De là surgirent deux races dominantes : celle des Doriens à Sparte et celle des Hellènes à Athènes.

6.

Une nouvelle période s'ouvre du onzième au sixième siècle. Il fallut ces cinq cents ans d'antagonisme pour que le pouvoir politique passât, dans toute la Grèce, des rois aux nobles et des nobles au peuple.

Dans l'âge précédent, Lycaon, roi d'Arcadie, avait institué les jeux gymniques ; Acaste, de Thessalie, les jeux funèbres ; Hercule, de Thèbes, les jeux athlétiques

---

(1) *Odyssée*, VIII.

et les jeux olympiques. En 884, Iphitus, de l'Elide, rétablit les jeux olympiques qui étaient tombés en désuétude. Ce fut quatre ans après que Lycurgue fit de la gymnastique athlétique la base principale de l'éducation et de la vie publique des Doriens. — Nous avons vu la conséquence de cette institution.

Maintenant donc, dans tous les bourgs, dans toutes les cités de la Grèce, à l'exception de Sparte, se multiplient les gymnases et les palestres, en même temps que se répand l'étude des sciences et des arts. Tous les hommes libres aspirent à la palme olympique, à ces solennels combats de musique, de poésie, de danse, de lutte, de courses.

La gymnastique médicale, altérée par les pratiques superstitieuses des prêtres d'Esculape, devint en Grèce d'autant moins nécessaire que les exercices du corps s'y répandirent davantage dans les mœurs publiques.

C'est à cette époque que l'histoire signale chez les différents peuples de la Grèce de belles et fortes générations d'hommes libres, des sages, des poëtes et des musiciens, des peintres et des sculpteurs, des législateurs, fort peu de médecins et beaucoup de charlatans.

7.

Il faut arriver jusqu'au sixième siècle avant de rencontrer de nouvelles indications sur l'exercice de la gymnastique médicale.

Le législateur d'Athènes, Solon, ouvre la période démocratique par cette comparaison remarquable :

« La gymnastique est pour le corps ce qu'est le van du moissonneur pour le froment, qu'il nettoie et purifie, en chassant, par l'air agité, la paille et les épis vides (1). »

On remarque qu'à cette époque, les gymnases et les palestres eurent pour chefs des médecins, des hommes de savoir et de talent, qui réunissaient à la connaissance que l'on avait alors du corps humain la physiologie de l'exercice et l'habileté de la pratique (2).

Deux médecins, Pétronas et Hérodicus de Sélymbrie, en Thrace, chefs de palestres, à Athènes, rappelèrent cet art à sa perfection primitive et agrandirent le domaine de la gymnastique médicale.

Hérodicus, atteint d'une phthisie pulmonaire, avait remarqué l'influence favorable qu'avaient sur sa santé certains exercices qu'il faisait avec ses élèves. En les répétant, il parvint à se guérir d'un mal jugé incurable. De cette expérience directe, et de celles qu'il devait à une longue pratique de sa profession, et sans doute aussi sur quelques traditions des procédés d'Esculape, Hérodicus composa un système rationnel d'exercices propres à l'entretien de la santé et à la guérison des maladies (3).

---

(1) Lucian., *in Anach. dialogo.*

(2) Le gymnaste, comme le médecin, avait une telle réputation que, si on lui vendait par surprise un esclave atteint de la phthisie, de la pierre, de la strangurie, du mal qu'on appelle sacré, ou de quelque autre infirmité d'une guérison longue, difficile et dont il n'est pas aisé à tout le monde d'apercevoir les symptômes, la loi lui défendait de s'en prévaloir contre le vendeur attendu qu'un gymnaste était censé ne pouvoir se tromper dans l'appréciation de cette marchandise. (Plat., *de Leg.*, x.1)

(3) Mercuriali, *de Arte gymn.*, 1, 2.

Il est curieux d'entendre l'opinion de Platon sur cette méthode.

« Avant Hérodicus, dit-il, *l'art de conduire et d'élever les maladies, qui est la médecine actuelle,* n'était point, dit-on, mis en pratique par le disciple d'Esculape. Hérodicus était maître de gymnase; devenu valétudinaire, il a fait de la médecine et de la gymnastique un mélange qui servit à le tourmenter surtout lui-même, et bien d'autres après lui.

« Comment donc?

« En lui ménageant une mort lente; car, comme sa maladie était mortelle, il la suivait pas à pas sans pouvoir la guérir, et négligeant tout le reste pour la soigner, dévoré d'inquiétudes pour peu qu'il s'écartât de son régime; de sorte qu'à force d'art, il parvint jusqu'à la vieillesse dans une vraie agonie.

« Son art lui rendit là un beau service.

« Il le méritait bien, pour n'avoir pas vu que, si Esculape n'enseigna pas à ses descendants cette médecine, ce ne fut ni par ignorance, ni par défaut d'expérienee, mais parce qu'il savait qu'en tout État bien policé, chaque citoyen a une tâche à remplir, et que personne n'a le loisir de passer sa vie à être malade, et à se faire soigner. Nous sentons le ridicule de cette méthode chez des artisans, nous ne le sentons plus chez les riches et chez les prétendus heureux du monde.

« Evidemment, ajoute Platon, ce qu'il y a de mieux à faire pour ceux dont le corps est mal constitué et pour l'État, c'est de les laisser mourir (1). »

---

(1) *La Républ.*, III.

Qu'est-ce à dire?

Le langage immiséricordieux du philosophe païen confirme les salutaires effets des procédés gymnastiques d'Hérodicus *sur lui-même* et *sur bien d'autres malades*, et rappelle le souvenir de procédés analogues employés par Esculape, puisque, *s'il n'enseigna pas cette médecine à ses descendants, ce ne fut ni par ignorance ni par défaut d'expérience.*

Un des disciples d'Hérodicus fut Hippocrate, de l'île de Cos (460). Il était de la famille des Asclépiades, qui conservaient héréditairement la doctrine de leur aïeul. Hippocrate ne fut pas, comme quelques-uns l'ont prétendu, le père de la médecine, puisqu'il nous apprend lui-même, dans le traité de l'*Ancienne médecine*, que cette science était depuis longtemps en possession de toutes choses, en possession d'un principe et d'une méthode qu'elle avait trouvés. Mais il jouit de son vivant d'une réputation étendue qu'il méritait à tous égards comme praticien, comme professeur et comme écrivain. Il eut la gloire de faire prévaloir l'école de Cos sur toutes les autres écoles de la Grèce, et notamment sur celle de Gnide (1).

Hippocrate fit une étude particulière du mouvement gymnastique, soit dans l'état de santé, soit dans l'état de maladie. Il reprocha à Pétronas et à Hérodicus, ses maîtres, les funestes applications qu'ils faisaient de la course et de la lutte contre les fièvres intermittentes; mais il protégea de toute sa science les exercices gymniques, dont il nous a conservé d'utiles préceptes.

Nous avons recueilli beaucoup de fragments sur la

---

(1) Hippocrate, trad. du doct. Daremberg, 1843, *notice*, p. xxxij.

médecine gymnastique des anciens ; nous les publierons en leur lieu, entre la fin des siècles païens et le commencement des siècles chrétiens,

8.

La période qui s'écoule entre la fin des temps héroïques et le commencement de la guerre du Péloponèse, c'est-à-dire de l'an 600 à l'an 431 avant notre ère, comprend les siècles de Solon et de Périclès. C'est l'époque où l'influence condensée de la gymnastique sur une longue suite de générations avait donné à la population libre des Hellènes un haut degré de perfection physique.

Or, cette perfection physique est contemporaine des plus belles productions de la science, de l'art, de la poésie, de la langue et de la littérature.

Toutefois, nous ne sommes pas de ceux qui voient dans le type grec le type absolu du beau dans l'humanité; et si jusqu'à ce jour l'art grec conserve son rang suprême dans la perfection des détails, dans le fini de l'exécution et l'exactitude des formes, il doit, sous un autre rapport, céder la place à toutes les œuvres plus anciennes de l'Inde, de la Perse et de l'Égypte, plus conformes à leur but, qui parlent mieux au sentiment par l'immensité des masses, par les harmonies de l'ensemble, par les beautés de l'expression (1).

On pourrait, en quelque sorte, retrouver la physio-

(1) *Manuel de l'Histoire universelle,* p. 416. — Dans l'œuvre de l'humanité, les Grecs paraissent avoir eu pour mission spéciale le perfectionnement de la forme dans son ensemble et dans ses détails les plus minutieux.

logie de la race libre de cette époque dans les chefs-d'œuvre de sa statuaire.

En effet, si l'Hercule Farnèse est le type du Spartiate, l'Apollon du Belvédère est le type de l'Athénien.

Quant aux femmes, « celles de Sparte étaient des beautés sévères et imposantes. Elles auraient pu fournir à Phidias un grand nombre de modèles pour sa Minerve ; à peine quelques-uns à Praxitèle pour sa Vénus (1). »

La Vénus de Praxitèle, l'heureuse rivale de Junon et de Minerve, c'est la belle tête et la forme douce et harmonieuse de Phryné, avec le sourire enchanteur de Cratine, toutes deux de sang hellénique.

Cependant ces belles générations n'étaient pas entièrement sorties saines et sauves des luttes qui signalèrent l'avénement de la démocratie, et déjà Socrate se plaint de la corruption qui avait commencé à envahir toutes choses, mœurs, santé, institutions ; de sorte que le siècle de Périclès fut comme une halte entre la perfection et la décadence, entre la beauté et la laideur.

Arrêtons-nous aussi pour prendre une idée de la gymnastique des Grecs appliquée à l'éducation et aux mœurs.

9.

Nous avons vu que, dès l'origine, la gymnastique s'établit en vue du perfectionnement du corps, du lien social et de la reconnaissance aux dieux.

Elle fut ainsi consacrée par le triple devoir de l'homme

---

(1) Barthélemy, *Anachar.*, XLVIII.

envers soi, envers ses semblables et envers la Divinité.

La gymnastique était donc primitivement *hygiénique, sociale* et *religieuse*.

Le caractère *guerrier*, puis *athlétique*, qu'elle revêtit dans la suite était étranger à sa nature. Comme un mal rongeur, il envahit de bonne heure et par degrés l'art tout entier, que nous verrons finalement s'abîmer, avec les sociétés païennes, dans le sang et l'impudicité.

Nous ferons d'abord l'énumération des diverses branches de la gymnastique :

1° L'ORCHESTIQUE ou la danse comprenait toutes les poses, tous les gestes, toutes les inflexions régulières du corps. Elle avait trois parties : la *cubistique*, la *sphéristique* et la *danse* proprement dite.

La cubistique, sur laquelle on a peu de renseignements, paraît avoir consisté à se tenir la tête en bas, pour faire en l'air certaines contorsions régulières des jambes et des bras.

La sphéristique se composait du jeu de paume et de tous les autres jeux de balles ou sphères de diverses grandeurs. Ce sont encore les mêmes qui sont en usage parmi nous.

La danse, mimique de sa nature, était une poésie silencieuse. Par la variété rhythmique des mouvements, elle imitait les mœurs, les passions et les actions des hommes, des dieux et des enfants des dieux. La flûte, la lyre ou le chant en réglait le caractère et la figure, βαλλισμός.

Tantôt, pleine de justesse et de convenance, elle ne se proposait d'autre but que le perfectionnement du corps.

« Reproduisant tous les mouvements propres à nos organes, elle était destinée, dit Platon, à donner au corps et à chacun des membres la santé, l'agilité, la beauté, leur apprenant à se fléchir et à s'étendre dans une juste proportion, au moyen d'un mouvement bien cadencé, distribué avec mesure, et soutenu dans toutes les parties de la danse.

« Tantôt, noble et décente, joyeuse ou triste, vive ou lente, elle imitait, par ses mouvements, les paroles de la Muse qu'elle accompagnait, en conservant toujours un caractère de noblesse et de liberté. »

Ces deux espèces de danses formaient la danse harmonieuse, nommée *Émmélie*, grâce, élégance (1).

Tantôt, bouffonne et ridicule, la danse imitait les corps contrefaits ou les Pans, les Silènes, les Satyres et d'autres personnages ivres et désordonnés. Telles étaient les danses *comiques*, κόρδαξ, *satyriques*, σίκιννις, ou *bachiques*. Platon en fait un genre à part n'ayant rien de commun avec la vraie gymnastique.

Tantôt guerrière et violente, « elle représentait les gestes et les inflexions du corps lorsqu'on évite les coups qui nous sont portés de près ou de loin, soit en se jetant de côté, soit en reculant, soit en sautant, soit en se baissant; comme aussi les autres mouvements contraires qui sont d'usage dans l'attaque, tels que la posture d'un homme qui décoche une flèche, qui lance un javelot, qui porte toute autre espèce de coups. »

---

(1) Le mot *Emmélie* vient d'ἐμμελής, harmonieux, fait avec nombre et mesure, élégant, gracieux.

De ce genre étaient la danse *pyrrhique*, à Athènes; celle des Curètes, en Crète, et celle des Dioscures, à Sparte. On prétendait que la vierge Pallas, protectrice d'Athènes, ayant pris plaisir aux jeux de la danse, n'avait pas jugé qu'elle dût prendre ce divertissement les mains vides, mais qu'il convenait qu'elle dansât armée de toutes pièces (1). Ainsi les dieux eux-mêmes descendaient de l'Olympe pour participer à ces jeux, présents d'Apollon, le danseur, le roi de la lumière et du carquois (2).

Outre la danse des Curètes et celle des Dioscures, il y avait aussi d'autres danses étrangères dites *laconienne, crétoise, ionienne, mantinienne, gaditane, etc.*

2° La PALESTRIQUE ou la lutte, que l'on nommait aussi *athlétique* ou *agonistique*, comprenait :

La *lutte,* le *pugilat,* la *course,* le *saut* et le *disque.*

La réunion de ces cinq exercices formait le *pentalthe ;* le *pancrace* se composait des différentes espèces de luttes et du pugilat.

Les instruments dont on se servait dans ces jeux étaient le ceste, le disque, les tablettes de plomb et les haltères (3).

---

(1) *Les Lois,* VII.

(2) PINDARE.

(3) Les haltères étaient des instruments en cire, en bois, en pierre, en fer ou en plomb d'environ un pied de longueur, renflés à leurs extrémités et formant comme deux cônes réunis à leurs sommets, afin qu'on puisse les saisir facilement avec la main. Par une ouverture pratiquée dans leur épaisseur, on introduisait de petits morceaux de plomb pour en augmenter le poids selon le développement progressif de la force des élèves.—Ce mot *haltère* est dérivé de ἄλθειν, augmenter, guérir, parce que de l'usage de cet instrument résultaient l'augmentation et la solidité des muscles : *Les haltères créent la chair,* dit Galien, cité par Mercuriali, v, 9.

3° L'hoplomachie ou l'art de combattre avec les armes.

« Nous appelons aussi exercices gymnastiques, dit Platon, tous les exercices du corps utiles à la guerre, tels que l'art de tirer de l'arc et de lancer toutes sortes de traits, la peltastique et toute espèce d'hoplomachie, les différentes évolutions de la tactique, la science des marches, des campements; enfin tous les exercices qui ont rapport au service de la cavalerie (1). »

4° On met aussi au nombre des exercices de la gymnastique : l'*équitation*, la *course des chevaux*, la *course des chars*, la *chasse*, la *nautique*, la *natation*, la *promenade à pied, en voiture, en litière*, la *retenue de l'haleine*, la *vocifération*, la *balançoire*, l'*oscillation dans des lits suspendus*, le *funambulisme*, et d'autres jeux, tels que le *cerceau*, les *boules*, le *cocyre*, espèce d'outre remplie de son ou de sable, que l'on suspendait au moyen d'une corde pour lui imprimer, à coups de poing, un mouvement de va-et-vient (2).

---

(1) *Les Lois*, VII. — On distinguait chez les Grecs trois sortes d'armures : l'armure légère se composait de l'arc, du javelot et de la fronde; l'armure pesante consistait en un bouclier rond et la longue pique, et l'armure moyenne en une pique moins longue et un bouclier échancré, appelé πελτα, d'où vient le mot de peltastique.

(2) Il y avait encore d'autres jeux en usage parmi les Grecs; mais ils ne faisaient point partie de ceux du gymnase. C'étaient de simples récréations sans utilité réelle pour la perfection du corps. Ainsi, on jouait à *pair* ou *non*, à *collin-maillard*. On courait tantôt sur un seul pied, tantôt sur les pieds et sur les mains en imitant le mouvement de *la roue*. Quand on était en grand nombre, on se divisait, par une ligne tracée sur le terrain, en deux partis, pour jouer à *jour* ou *nuit:* le parti qui avait perdu prenait la

5° Les *bains*, les *frictions*, les *percussions*, le *massage*, les *secousses*, etc., étaient également au nombre des exercices de la gymnastique.

On comptait plus de *six cents* espèces d'exercices gymnastiques différents (1).

Platon les avait divisés en deux parties, l'orchestique et la palestrique (2); mais cette division est incomplète puisqu'elle ne peut les comprendre tous.

Il existait une autre division qu'il indique en ces termes : « Le mouvement et l'agitation qui ne vont point jusqu'à la lassitude sont utiles à tous les corps, *soit qu'ils se donnent eux-mêmes ce mouvement*, *soit qu'ils le reçoivent* des voitures, des vaisseaux, des chevaux qui les portent, ou enfin de toute autre manière (3). »

Sur cette base, la classification est complète et tous les exercices se rangent sous trois divisions.

La première comprend tous les exercices que l'homme se donne lui-même, par sa propre volonté; il agit sur lui-même, il est le sujet de ses propres mouvements; tels sont : la *danse*, la *course*, le *saut*, le *disque*, l'*hoplomachie*, la *chasse*, la *natation*, la *promenade à pied*, la *vocifération*, etc.

La deuxième se compose de tous les mouvements qu'il reçoit de l'extérieur, en y soumettant sa propre vo-

---

fuite; l'autre courait pour l'atteindre et faire des prisonniers. Dans les fêtes de Bacchus, on sautait à *cloche-pied* sur une outre pleine de vin et frottée d'huile à l'extérieur : les chutes fréquentes excitaient le rire de la foule.

(1) *Mercuriali*, I, 9.

(2) *Les Lois*, VII.

(3) *Les Lois*, VII, et *Le Timée*, vers la fin.

lonté ; tels sont : l'*oscillation* dans les lits suspendus, la *balançoire*, la *promenade en voiture, en litière*, les *bains*, les *frictions*, les *pressions*, les *percussions*, les *froissements*, les *ligatures*, etc.

La troisième contient tous les mouvements qui dépendent à la fois de notre volonté et d'une volonté ou d'une force extérieure, tels sont l'*équitation*, la *course des chars*, la *nautique*, la *lutte*, le *pugilat*, etc.

Cette classification est prise dans la physiologie même des exercices et de leurs différentes influences sur l'économie. Elle correspond à celle qui a été faite de nos jours en mouvements *actifs*, *passifs* et *mixtes*. — Quelles étaient les dénominations grecques? Nous l'ignorons. Les nombreux ouvrages didactiques écrits à cette époque sur l'art de la gymnastique ne sont point parvenus jusqu'à nous (1).

Tous ces exercices, quelle que soit la différence ou l'objet qu'ils se proposent, avaient cependant la même fin : la santé, la beauté et la vigueur, ainsi que la guérison des maladies et des infirmités.

Mais telle était l'importance de la danse qu'elle formait avec le chant l'art des chœurs ou la *chorée*, qui, prise en entier, embrassait l'éducation prise aussi en entier ; de sorte que bien chanter et bien danser consti-

---

(1) Hérodicus, Hippocrate, Dioclès, Praxagoras, Philotime, Erasistrate, Hérophile, Asclépiades, Théon, Diotime, Théopraste, avaient écrit des commentaires ou des traités spéciaux de Gymnastique, cités par des auteurs grecs et des latins.—Tous ces ouvrages ont péri.

tuaient chez les Grecs la bonne éducation (1). Aussi, ceux qui excellaient dans l'art de la danse, les *kinèdes*, étaient tellement estimés, que l'on en vit plusieurs élevés au rang de généraux d'armée pour avoir bien dansé la pyrrhique.

Comme tous les autres exercices, la danse était exécutée avec art et selon des règles fixes. Leur *qualité* et leur *quantité* étaient savamment déterminées par le chef du gymnase. Le chant et la musique instrumentale en marquaient l'*étendue,* la *figure* et le *rhythme.* Les poids et les armes que l'on maniait en même temps ajoutaient à l'énergie et à la régularité des contractions musculaires.

Ainsi les simples jeux de l'orchestique formaient la meilleure partie (2), et comme la base de la gymnastique *hygiénique* ou, selon les Grecs, de la gymnastique *pacifique,* dont le but essentiel était la santé et le perfectionnement du corps, et qui dans les fêtes publiques et dans les cérémonies du culte prenait un caractère *social* et *religieux.*

Nous avons vu quels étaient les exercices qui composaient la gymnastique *guerrière.*

Prenons maintenant une idée des lieux consacrés aux exercices mêmes.

---

(1) *Les Lois*, II. — « Une des parties de la chorée comprend la mesure et l'harmonie qui servent à régler la voix. L'autre partie, dont l'objet est le mouvement du corps, a de commun avec le mouvement de la voix la mesure; et elle a de propre la figure, comme le mouvement de la voix a de propre la mélodie. »

(2) *Les Lois*, VII.

10.

Les places publiques furent d'abord consacrées à l'orchestique. Cet art, introduit au théâtre, donna son nom à l'*orchestre;* de là il passa dans les gymnases et dans les palestres avec tous les autres exercices gymniques.

Ce sont les Grecs qui, les premiers, construisirent ces édifices (1) : les Lacédémoniens d'abord, et ensuite les Athéniens.

Athènes avait trois gymnases; ils étaient construits hors de l'enceinte de la ville, sur les bords du Céphise et de l'Ilissus.

L'un était l'*Académie*, dans lequel Platon développa la philosophie de Socrate.

L'autre était le *Lycée*, où enseigna Aristote.

Le troisième était le *Cynosarge*, ainsi nommé (2) parce qu'il était spécialement réservé aux enfants illégitimes et aux gens de condition vile, que les Grecs méprisaient souverainement.

Dans la vie d'Hérode Atticus, par Philostrate, il est fait mention d'un autre gymnase nommé *Canope*.

Les gymnases étaient de vastes édifices entourés de jardins et de bois sacrés.

On entrait d'abord dans une cour, *diaule*, de forme carrée et dont le pourtour était de deux stades (3).

---

(1) Dans son *Critias*, Platon, décrivant l'île de l'Atlantique et sa belle organisation sociale, qu'il place à neuf mille ans avant lui, dit qu'il y existait des gymnases florissants.

(2) De κυνοσαργὸς, chair à chien.

(3) Le stade était de 600 ou 625 pieds.

Le diaule était entouré de portiques qui donnaient accès dans des *exèdres* ou salles spacieuses.

Sur trois des côtés à portique simple, ces salles étaient garnies de siéges. C'est là que les philosophes, les rhéteurs et les sophistes rassemblaient leurs disciples et discutaient; il y venait aussi des médecins, des mathématiciens, des poëtes, des artistes. Ces exèdres étaient les salons d'Athènes, seulement les femmes en étaient exclues.

Le quatrième côté, exposé au midi, avait un portique double, afin qu'en hiver la pluie ne pût pénétrer dans la partie intérieure.

Les exèdres de ce côté étaient réservés à d'autres usages; on en comptait cinq.

Celui du milieu était une grande salle de réunion, *éphébéum*, destinée aux jeunes gens qui s'y préparaient aux exercices du corps.

A droite, le vestiaire, *gymnastérion, apodytérion* ou *coricéon;* puis la salle à poussière, *konistérion*, où venaient se rouler ceux qui s'étaient huilés avant de combattre.

De là on passait dans un endroit destiné aux lotions froides, *loutron*, qui était disposé sur l'autre côté, à l'extrémité du double portique.

A gauche de l'éphébéum était l'unctuaire, *elæothésion* ou *aliptérion*; c'est là qu'avant la lutte les athlètes venaient se frotter d'huile, et après, se faire racler avec l'étrille l'huile, la sueur et la poussière, mélange d'un précieux usage en médecine.

Ensuite on trouvait une salle à air froid, *frigidarium*, où l'on venait respirer la fraîcheur.

De cette salle on passait dans un vestibule nommé *propnigeum*, avant-foyer, situé à l'autre extrémité du double portique. On y trouvait trois salles voûtées, contiguës, destinées aux bains de vapeur, aux bains froids et aux bains chauds.

Enfin, derrière les exèdres du nord et du sud, on avait ménagé d'autres salles pour le logement des gardiens, pour le dépôt des appareils et des autres objets nécessaires à la gymnastique.

Du diaule on passait, à l'ouest, dans une autre enceinte, également carrée, mais beaucoup plus vaste; elle était embellie par des eaux qui coulaient à l'ombre des platanes et d'autres espèces d'arbres; des siéges, placés de distance en distance, invitaient à se reposer. C'était le promenoir, *péridromida* ou *xysta*, terre aplanie.

Au delà s'ouvraient une *palestre* couverte d'un sable léger et profond, un *sphéristère*, un *stade*, le *dolique* de six à sept stades pour la course à pied, et une espèce de cirque, l'*éphippie* ou l'*hippodrome*, destiné à l'équitation, aux exercices de la cavalerie, à la course des chevaux et à celle des chars (1). Les spectateurs se rangeaient sur l'hémicycle de gradins qui terminait le gymnase à l'ouest.

Telle était la distribution intérieure d'un gymnase.

Voici ses dispositions extérieures :

A l'est, sur le devant, et à l'ouest, sur le derrière de

(1) Il y avait aussi, hors des gymnases, un Hippodrome et un Stade dont on voit encore les ruines.

l'édifice, un portique simple; au nord, un double portique, et au sud, un simple portique, sous lequel on avait ménagé, dans toute sa longueur, une sorte de chemin creux et aplani, *xystus*, d'environ douze pieds de largeur sur deux de profondeur. C'est là qu'à l'abri des injures du temps, séparée des spectateurs qui se tenaient sur des plates-bandes latérales, la jeunesse s'exerçait à la lutte.—Quelques-uns pensent que le stade et le dolique, et les exercices du funambulisme étaient placés entre les autres portiques et les murs de l'édifice.

Les gymnases d'Athènes étaient d'une grande beauté. Toutes les colonnes des portiques étaient en marbre blanc du Pentélique. Des statues, des peintures et des tableaux en décoraient plusieurs parties. Les bains étaient commodes et d'une recherche délicieuse, soit dans la température de l'eau, soit dans l'usage des frictions et des parfums.

Bien que ces gymnases fussent affectés à l'éducation de la jeunesse, cependant les hommes y affluaient également. Mais le champ des exercices de l'âge viril et de la vieillesse était plus spécialement les *palestres,* établies dans chaque quartier de la ville, sur le même plan que les gymnases. La lutte, le pugilat, le saut, la paume, le funambulisme, le soulèvement des poids, le jeu des haltères, les combats simulés, l'escrime et tous les autres exercices gymniques s'y répétaient sous des formes plus variées, avec plus de force et d'adresse de la part des acteurs. — C'était là que les athlètes de profession se formaient aux combats solennels des jeux olympiques.

Les autres villes de la Grèce et même les simples

dèmes avaient aussi leurs gymnases et leurs palestres Il y en avait jusque dans les habitations des riches citoyens.

Disons un mot du personnel de ces établissements.

Les gymnases et les palestres d'Athènes étaient placés sous la direction d'un magistrat nommé *gymnasiarque*. Il était élu chaque année par l'assemblée générale du peuple.

Venaient ensuite dans chaque gymnase ou palestre le *protogymnaste* et le *gymnaste* ou le premier et le second maître de gymnastique; puis les *pédotribes* ou dresseurs de la jeunesse, chargés de faire exécuter les exercices prescrits par le gymnaste; enfin des chefs pour les différents exercices et d'autres personnes chargées des onctions, du massage, des soins qu'exigeaient les bains et les autres parties du service.

Dix magistrats, nommés *sophronistes*, avaient la surveillance des mœurs dans toutes ces institutions.

11.

Les enfants ont des jeux qui leur sont naturels, et qu'ils trouvent d'eux-mêmes lorsqu'ils sont ensemble (1). Mais, dès l'âge de cinq ou sept ans, la gymnastique s'emparait de l'homme et l'accompagnait, active et vigilante, jusqu'aux dernières limites de la vie.

Les jeunes filles à Athènes n'étaient pas comme à Sparte mêlées avec les jeunes gens dans les gymnases publics; il y avait des lieux destinés à leurs exercices,

---

(1) *Les Lois*, VII.

qui se composaient principalement des jeux de balles, de la balançoire, de la course, des danses *emmélies*, dont nous avons parlé précédemment.

Les femmes avaient aussi des fêtes particulières, interdites aux hommes. Mais dans les fêtes publiques elles assistaient aux spectacles ainsi qu'aux cérémonies du temple, dont elles formaient par leurs théories, par leurs chants et leurs danses, le principal ornement. Des processions de jeunes garçons et de jeunes filles allaient souvent figurer dans les fêtes que célébraient les autres peuples.

La loi avait réglé les fêtes religieuses. Les principales étaient les Panathénées en l'honneur de Minerve, et les Dionysiaques en l'honneur de Bacchus. « Les dieux, dit Platon, touchés de compassion pour le genre humain, *condamné par sa nature au travail*, nous ont ménagé des intervalles de repos dans la succession régulière des fêtes instituées en leur honneur; ils ont voulu que les muses, Apollon, leur chef, et Bacchus les célébrassent de concert avec nous, afin qu'avec leur secours nous pussions réparer dans ces fêtes les pertes de notre éducation (1). »

La loi avait aussi réglé les fêtes civiles qui rappelaient les principaux traits de la gloire militaire des Athéniens.

Outre ces fêtes qui regardaient la nation, il y en avait de particulières à chaque bourg.

---

(1) *Les Lois*, II.

Plus de quatre-vingts jours de l'année enlevés à l'industrie et aux travaux de la campagne étaient remplis par des spectacles qui attachaient le peuple à la religion et au gouvernement. C'étaient des sacrifices qui inspiraient le respect par l'appareil pompeux des cérémonies; des processions où la jeunesse de l'un et de l'autre sexe étalait ses attraits; des pièces de théâtre, fruits des plus beaux génies de la Grèce; des danses, des chants, des combats gymniques, des combats équestres où brillaient tour à tour les talents, la force et l'adresse.

Les combats scéniques, que se donnaient entre elles les dix tribus d'Athènes, pour disputer le prix de la musique, du chant et de la danse, avaient ordinairement lieu au théâtre, sous la direction des chorèges des tribus.

Il y avait aussi d'autres combats dans lesquels les jeunes gens, les jeunes filles et les femmes se disputaient le prix de la beauté.

12.

Mais les solennités publiques les plus importantes étaient les jeux pythiques à Delphes, les jeux isthmiques à l'isthme de Corinthe, ceux de Némée et ceux d'Olympie.

Voici la description de ces derniers par l'auteur des *Voyages d'Anacharsis.*

« Les peuples abordaient en foule à Olympie. Par mer, par terre, de toutes les parties de la Grèce, des pays les plus éloignés, on s'empressait de se rendre à ces

fêtes dont la célébrité surpasse infiniment celle des autres solennités, et qui néanmoins sont privées d'un agrément qui les rendrait plus brillantes. Les femmes n'y sont pas admises, sans doute à cause de la nudité des athlètes. La loi qui les en exclut est si sévère, qu'on précipite du haut d'un rocher celles qui osent la violer. Cependant les prêtresses d'un temple ont une place marquée, et peuvent assister à certains exercices.

« Le premier jour des fêtes tombe au onzième jour du mois hécatombéon, qui commence à la nouvelle lune après le solstice d'été : elles durent cinq jours ; à la fin du dernier, qui est celui de la pleine lune, se fait la proclamation solennelle des vainqueurs. Elles s'ouvrirent le soir (1) par plusieurs sacrifices que l'on offrit sur des autels élevés en l'honneur de différentes divinités, soit dans le temple de Jupiter, soit dans les environs. Tous étaient ornés de festons et de guirlandes ; tous furent successivement arrosés du sang des victimes. On avait commencé par le grand autel de Jupiter, placé entre le temple de Junon et l'enceinte de Pélops. C'est le principal objet de la dévotion des peuples ; c'est là que les Éléens offrent tous les jours des sacrifices, et les étrangers dans tous les temps de l'année. Il porte sur un grand soubassement carré, au-dessus duquel on monte par des marches de pierre. Là se trouve une espèce de terrasse où l'on sacrifie les victimes ; au milieu s'élève l'autel, dont la hauteur

---

(1) Dans la première année de l'olympiade 106, le premier jour d'hécatombéon tombait au soir du 17 juillet de l'année julienne proleptique, 356 avant J.-C. ; et le 11 d'hécatombéon commençait au soir du 27 juillet.

est de vingt-deux pieds (1) : on parvient à sa partie supérieure par des marches qui sont construites de la cendre des victimes, qu'on a pétrie avec l'eau de l'Alphée.

« Les cérémonies se prolongèrent fort avant dans la nuit, et se firent au son des instruments, à la clarté de la lune qui approchait de son plein, avec un ordre et une magnificence qui inspiraient à la fois de la surprise et du respect. A minuit, dès qu'elles furent achevées, la plupart des assistants, par un empressement qui dure pendant toutes les fêtes, allèrent se placer dans la carrière, pour mieux jouir du spectacle des jeux qui devaient commencer avec l'aurore.

« La carrière olympique se divise en deux parties, qui sont le Stade et l'Hippodrome. Le Stade est une chaussée de six cents pieds (2) de long, et d'une largeur proportionnée ; c'est là que se font les courses à pied et que se donnent la plupart des combats. L'Hippodrome est destiné aux courses des chars et des chevaux. Un de ses côtés s'étend sur une colline ; l'autre côté, un peu plus long, est fermé par une chaussée ; sa largeur est de six cents pieds, sa longueur du double (3) : il est séparé du Stade par un édifice qu'on appelle Barrière. C'est un portique devant lequel est une cour spacieuse, faite en forme de proue de navire, dont les murs vont en se rapprochant l'un de l'autre, et laissent à leur extrémité une ouverture assez grande pour que plusieurs chars y passent

---

(1) Vingt de nos pieds neuf pouces quatre lignes.

(2) Quatre-vingt-quatorze toises trois pieds.

(3) Cent quatre-vingt-neuf toises.

à la fois. Dans l'intérieur de cette cour, on a construit, sur différentes lignes parallèles, des remises pour les chars et pour les chevaux; on les tire au sort, parce que les unes sont plus avantageusement situées que les autres. Le Stade et l'Hippodrome sont ornés de statues, d'autels, et d'autres monuments sur lesquels on avait affiché la liste et l'ordre des combats qui devaient se donner pendant les fêtes.

« L'ordre des combats a varié plus d'une fois; la règle générale qu'on suit à présent est de consacrer les matinées aux exercices qu'on appelle légers, tels que les différentes courses; et les après-midi, à ceux qu'on nomme graves ou violents, tels que la lutte, le pugilat, etc.

« A la petite pointe du jour nous nous rendîmes au Stade. Il était déjà rempli d'athlètes qui préludaient aux combats, et entouré de quantité de spectateurs : d'autres, en plus grand nombre, se plaçaient confusément sur la colline qui se présente en amphithéâtre au-dessus de la carrière. Des chars volaient dans la plaine; le bruit des trompettes, le hennissement des chevaux, se mêlaient aux cris de la multitude; et lorsque nos yeux pouvaient se distraire de ce spectacle, et qu'aux mouvements tumultueux de la joie publique nous comparions le repos et le silence de la nature, alors quelle impression ne faisaient pas sur nos âmes la sérénité du ciel, la fraîcheur délicieuse de l'air, l'Alphée qui forme en cet endroit un superbe canal, et ces campagnes fertiles qui s'embellissaient des premiers rayons du soleil!

« Un moment après nous vîmes les athlètes interrompre leurs exercices, et prendre le chemin de l'enceinte

sacrée. Nous les suivîmes, et nous trouvâmes dans la chambre du sénat les huit présidents des jeux, avec des habits magnifiques et toutes les marques de leur dignité. Ce fut là qu'au pied d'une statue de Jupiter, et sur les membres sanglants des victimes, les athlètes prirent les dieux à témoin qu'ils s'étaient exercés pendant dix mois aux combats qu'ils allaient livrer. Ils promirent aussi de ne point user de supercherie et de se conduire avec honneur ; leurs parents et leurs instituteurs firent le même serment (1).

« Après cette cérémonie, nous revînmes au Stade. Les athlètes entrèrent dans la barrière qui le précède, s'y dépouillèrent entièrement de leurs habits, mirent à leurs pieds des brodequins, et se firent frotter d'huile par tout le corps. Des ministres subalternes se montraient de tous côtés, soit dans la carrière, soit à travers les rangs multipliés des spectateurs, pour y maintenir l'ordre.

« Quand les présidents eurent pris leurs places, un héraut s'écria : « Que les coureurs du Stade se présentent. » Il en parut aussitôt un grand nombre qui se placè-

---

(1) Pour être admis à paraître dans les jeux publics, il fallait

1° Être grec et de condition libre,

2° Être de mœurs pures et irréprochables,

3° Observer à la lettre les lois du régime athlétique.

La nourriture des athlètes consistait principalement en viandes rôties. Ils devenaient grands mangeurs et même voraces. Ils devaient vivre dans le célibat et boire peu de vin. Leur repas le plus copieux avait lieu le soir ; ils le digéraient en dormant, et leur sommeil était long. — Pour devenir bon athlète, il fallait être assujetti à ce régime dès l'enfance. — Quant à ceux qui voulaient l'embrasser à un certain âge, ils étaient admis s'ils pouvaient prouver que, pendant les dix mois précédents, ils avaient observé le régime prescrit.

rent sur une ligne, suivant le rang que le sort leur avait assigné. Le héraut récita leurs noms et ceux de leur patrie. Si ces noms avaient été illustrés par des victoires précédentes, ils étaient accueillis avec des applaudissements redoublés. Après que le héraut eut ajouté : « Quel-« qu'un peut-il reprocher à ces athlètes d'avoir été dans « les fers, ou d'avoir mené une vie irrégulière? » Il se fit un silence profond, et je me sentis entraîné par cet intérêt qui remuait tous les cœurs, et qu'on n'éprouve pas dans les spectacles des autres nations. Au lieu de voir, au commencement de la lice, des hommes du peuple prêts à se disputer quelques feuilles d'olivier, je ne vis plus que des hommes libres qui, par le consentement unanime de toute la Grèce, chargés de la gloire ou de la honte de leur patrie, s'exposaient à l'alternative du mépris ou de l'honneur, en présence de plusieurs milliers de témoins qui rapporteraient chez eux les noms des vainqueurs et des vaincus. L'espérance et la crainte se peignaient dans les regards inquiets des spectateurs ; elles devenaient plus vives à mesure qu'on approchait de l'instant qui devait les dissiper. Cet instant arriva. La trompette donna le signal ; les coureurs partirent, et dans un clin d'œil parvinrent à la borne où se tenaient les présidents des jeux. Le héraut proclama le nom de Porus de Cyrène, et mille bouches le répétèrent.

« L'honneur qu'il obtenait est le premier et le plus brillant de ceux qu'on décerne aux jeux olympiques, parce que la course du Stade simple est la plus ancienne de celles qui ont été admises dans ces fêtes. Elle s'est dans la suite des temps diversifiée de plusieurs manières.

Nous la vîmes successivement exécuter par des enfants qui avaient à peine atteint leur douzième année, et par des hommes qui couraient avec un casque, un bouclier, et des espèces de bottines.

« Les jours suivants, d'autres champions furent appelés pour parcourir le double Stade, c'est-à-dire qu'après avoir atteint le but et doublé la borne, ils devaient retourner au point du départ. Ces derniers furent remplacés par des athlètes qui fournirent douze fois la longueur du Stade. Quelques-uns concoururent dans plusieurs de ces exercices et remportèrent plus d'un prix. Parmi les incidents qui réveillèrent à diverses reprises l'attention de l'assemblée, nous vîmes des coureurs s'éclipser et se dérober aux insultes des spectateurs; d'autres, sur le point de parvenir au terme de leurs désirs, tomber tout à coup sur un terrain glissant. On nous en fit remarquer dont les pas s'imprimaient à peine sur la poussière. Deux Crotoniates tinrent longtemps les esprits en suspens; ils devançaient leurs adversaires de bien loin; mais l'un d'eux ayant fait tomber l'autre en le poussant, un cri général s'éleva contre lui, et il fut privé de l'honneur de la victoire : car il est expressément défendu d'user de pareilles voies pour se la procurer; on permet seulement aux assistants d'animer par leurs cris les coureurs auxquels ils s'intéressent.

« Les vainqueurs ne devaient être couronnés que dans le dernier jour des fêtes; mais à la fin de leur course ils reçurent ou plutôt enlevèrent une palme qui leur était destinée. Ce moment fut pour eux le commencement d'une suite de triomphes. Tout le monde s'empressait de

les voir, de les féliciter : leurs parents, leurs amis, leurs compatriotes, versant des larmes de tendresse et de joie, les soulevaient sur leurs épaules pour les montrer aux assistants, et les livraient aux applaudissements de toute l'assemblée, qui répandait sur eux des fleurs à pleines mains.

« Le lendemain, nous allâmes de bonne heure à l'Hippodrome, où devaient se faire la course des chevaux et celle des chars. Les gens riches peuvent seuls livrer ces combats, qui exigent en effet la plus grande dépense. On voit dans toute la Grèce des particuliers se faire une occupation et un mérite de multiplier l'espèce des chevaux propres à la course, de les dresser, et de les présenter au concours dans les jeux publics. Comme ceux qui aspirent aux prix ne sont pas obligés de les disputer eux-mêmes, souvent les souverains et les républiques se mettent au nombre des concurrents, et confient leur gloire à des écuyers habiles. On trouve sur la liste des vainqueurs : Théron, roi d'Agrigente ; Gélon et Hiéron, rois de Syracuse ; Archélaüs, roi de Macédoine ; Pausanias, roi de Lacédémone ; Clisthène, roi de Sicyone ; et quantité d'autres, ainsi que plusieurs villes de la Grèce. Il est aisé de juger que de pareils rivaux doivent exciter la plus vive émulation. Ils étalent une magnificence que les particuliers cherchent à égaler, et qu'ils surpassent quelquefois. On se rappelle encore que dans les jeux où Alcibiade fut couronné, sept chars se présentèrent dans la carrière au nom de ce célèbre Athénien, et que trois de ces chars obtinrent le premier, le deuxième et le quatrième prix.

« Pendant que nous attendions le signal, on nous dit

de regarder attentivement un dauphin de bronze placé au commencement de la lice, et un aigle de même métal posé sur un autel au milieu de la barrière. Bientôt nous vîmes le dauphin s'abaisser et se cacher dans la terre, l'aigle s'élever les ailes éployées, et se montrer aux spectateurs ; un grand nombre de cavaliers s'élancer dans l'Hippodrome, passer devant nous avec la rapidité d'un éclair, tourner autour de la borne qui est à l'extrémité, les uns ralentir leur course, les autres la précipiter, jusqu'à ce que l'un d'entre eux, redoublant ses efforts, eût laissé derrière lui ses concurrents affligés.

« Le vainqueur avait disputé le prix au nom de Philippe, roi de Macédoine, qui aspirait à toutes les espèces de gloire, et qui en fut tout à coup si rassasié, qu'il demandait à la Fortune de tempérer ses bienfaits par une disgrâce. En effet, dans l'espace de quelques jours, il remporta cette victoire aux jeux olympiques ; Parménion, un de ses généraux, battit les Illyriens ; Olympias, son épouse, accoucha d'un fils : c'est le célèbre Alexandre.

« Après que des athlètes, à peine sortis de l'enfance, eurent fourni la même carrière, elle fut remplie par quantité de chars qui se succédèrent les uns aux autres. Ils étaient attelés de deux chevaux dans une course, de deux poulains dans une autre, enfin de quatre chevaux dans la dernière, qui est la plus brillante et la plus glorieuse de toutes.

« Pour en voir les préparatifs, nous entrâmes dans la barrière ; nous y trouvâmes plusieurs chars magnifiques, retenus par des câbles qui s'étendaient le long de chaque file, et qui devaient tomber l'un après l'autre. Ceux qui

les conduisaient n'étaient vêtus que d'une étoffe légère. Leurs coursiers, dont ils pouvaient à peine modérer l'ardeur, attiraient tous les regards par leur beauté, quelques-uns par les victoires qu'ils avaient déjà remportées. Dès que le signal fut donné, ils s'avancèrent jusqu'à la seconde ligne, et, s'étant ainsi réunis avec les autres lignes, ils se présentèrent tous de front au commencement de la carrière. Dans l'instant on les vit, couverts de poussière, se croiser, se heurter, entraîner les chars avec une rapidité que l'œil avait peine à suivre. Leur impétuosité redoublait lorsqu'ils se trouvaient en présence de la statue d'un génie qui, dit-on, les pénètre d'une terreur secrète ; elle redoublait lorsqu'ils entendaient le son bruyant des trompettes placées autour d'une borne fameuse par les naufrages qu'elle occasionne. Posée dans la largeur de la carrière, elle ne laisse pour le passage des chars qu'un défilé assez étroit, où l'habileté des guides vient très-souvent échouer. Le péril est d'autant plus redoutable, qu'il faut doubler la borne jusqu'à douze fois ; car on est obligé de parcourir douze fois la longueur de l'Hippodrome, soit en allant, soit en revenant.

« A chaque évolution, il survenait quelque accident qui excitait des sentiments de pitié ou des rires insultants de la part de l'assemblée. Des chars avaient été emportés hors de la lice ; d'autres s'étaient brisés en se choquant avec violence : la carrière était parsemée de débris qui rendaient la course plus périlleuse encore. Il ne restait plus que cinq concurrents, un Thessalien, un Libyen, un Syracusain, un Corinthien et un Thébain. Les trois premiers étaient sur le point de doubler la borne pour la

dernière fois. Le Thessalien se brise contre cet écueil : il tombe embarrassé dans les rênes; et tandis que ses chevaux se renversent sur ceux du Libyen qui le serrait de près, que ceux du Syracusain se précipitent dans une ravine qui borde en cet endroit la carrière, que tout retentit de cris perçants et multipliés, le Corinthien et le Thébain arrivent, saisissent le moment favorable, dépassent la borne, pressent de l'aiguillon leurs coursiers fougueux, et se présentent aux juges, qui décernent le premier prix au Corinthien et le second au Thébain.

« Pendant que durèrent les fêtes, et dans certains intervalles de la journée, nous quittions le spectacle, et nous parcourions les environs d'Olympie. Tantôt nous nous amusions à voir arriver des théories, ou députations, chargées d'offrir à Jupiter les hommages de presque tous les peuples de la Grèce; tantôt nous étions frappés de l'intelligence et de l'activité des commerçants étrangers qui venaient dans ces lieux étaler leurs marchandises. D'autres fois nous étions témoins des marques de distinction que certaines villes s'accordaient les unes aux autres. C'étaient des décrets par lesquels elles se décernaient mutuellement des statues et des couronnes, et qu'elles faisaient lire dans des jeux olympiques, afin de rendre la reconnaissance aussi publique que le bienfait.

« Nous promenant un jour le long de l'Alphée, dont les bords ombragés d'arbres de toute espèce étaient couverts de tentes de différentes couleurs, nous vîmes un jeune homme, d'une jolie figure, jeter dans le fleuve des fragments d'une palme qu'il tenait dans sa main, et accompagner cette offrande de vœux secrets : il venait

de remporter le prix à la course, et il avait à peine atteint son troisième lustre. Nous l'interrogeâmes. Cet Alphée, nous dit-il, dont les eaux abondantes et pures fertilisent cette contrée, était un chasseur d'Arcadie; il soupirait pour Aréthuse, qui le fuyait, et qui, pour se dérober à ses poursuites, se sauva en Sicile : elle fut métamorphosée en fontaine; il fut changé en fleuve; mais comme son amour n'était point éteint, les dieux, pour couronner sa constance, lui ménagèrent une route dans le sein des mers, et lui permirent enfin de se réunir avec Aréthuse. Le jeune homme soupira en finissant ces mots.

« Nous revenions souvent dans l'enceinte sacrée. Ici, des athlètes qui n'étaient pas encore entrés en lice cherchaient dans les entrailles des victimes la destinée qui les attendait. Là, des trompettes, montés sur un grand autel, se disputaient le prix, unique objet de leur ambition. Plus loin, une foule d'étrangers, rangés autour d'un portique, écoutaient un écho qui répétait jusqu'à sept fois les paroles qu'on lui adressait. Partout s'offraient à nous des exemples frappants de faste et de vanité; car ces jeux attirent tous ceux qui ont acquis de la célébrité, ou qui veulent en acquérir par leurs talents, leur savoir, ou leurs richesses. Ils viennent s'exposer aux regards de la multitude, toujours empressée auprès de ceux qui ont ou qui affectent de la supériorité.

« Après la bataille de Salamine, Thémistocle parut au milieu de Stade, qui retentit aussitôt d'applaudissements en son honneur. Loin de s'occuper des jeux, les regards furent arrêtés sur lui pendant toute la journée; on montrait aux étrangers, avec des cris de joie et d'admiration,

cet homme qui avait sauvé la Grèce ; et Thémistocle fut forcé d'avouer que ce jour avait été le plus beau de sa vie.

« Nous apprîmes qu'à la dernière olympiade, Platon obtint un triomphe à peu près semblable. S'étant montré à ces jeux, toute l'assemblée fixa les yeux sur lui, et témoigna par les expressions les plus flatteuses la joie qu'inspirait sa présence.

« Nous fûmes témoins d'une scène plus touchante encore. Un vieillard cherchait à se placer : après avoir parcouru plusieurs gradins, toujours repoussé par des plaisanteries offensantes, il parvint à celui des Lacédémoniens. Tous les jeunes gens, et la plupart des hommes, se levèrent avec respect et lui offrirent leurs places. Des battements de mains sans nombre éclatèrent à l'instant, et le vieillard attendri ne put s'empêcher de dire : « Les Grecs connaissent les règles de la bienséance, les Lacédémoniens les pratiquent. »

« Je vis dans l'enceinte un peintre, élève de Zeuxis, qui, à l'exemple de son maître, se promenait revêtu d'une superbe robe de pourpre, sur laquelle son nom était tracé en lettres d'or. On lui disait de tous côtés : Tu imites la vanité de Zeuxis, mais tu n'es pas Zeuxis.

« J'y vis un Cyrénéen et un Corinthien, dont l'un faisait l'énumération de ses richesses, et l'autre de ses aïeux. Le Cyrénéen s'indignait du faste de son voisin ; celui-ci riait de l'orgueil du Cyrénéen.

« J'y vis un Ionien qui, avec des talents médiocres, avait réussi dans une petite négociation dont sa patrie l'avait chargé. Il avait pour lui la considération que les

sots ont pour les parvenus. Un de ses amis le quitta pour me dire à l'oreille : Il n'aurait jamais cru qu'il fût si aisé d'être un grand homme.

« Non loin de là, un sophiste tenait un vase à parfums et une étrille, comme s'il allait au bain. Après s'être moqué des prétentions des autres, il monta sur un des côtés du temple de Jupiter, se plaça au milieu de la colonnade, et de cet endroit élevé il criait au peuple : Vous voyez cet anneau, c'est moi qui l'ai gravé ; ce vase et cette étrille, c'est moi qui les ai faits ; ma chaussure, mon manteau, ma tunique et la ceinture qui l'assujettit, tout cela est mon ouvrage ; je suis prêt à vous lire des poëmes héroïques, des tragédies, des dithyrambes, toutes sortes d'ouvrages en prose, en vers, que j'ai composés sur toutes sortes de sujets ; je suis prêt à discourir sur la musique, sur la grammaire ; prêt à répondre à toutes sortes de questions.

« Pendant que ce sophiste étalait avec complaisance sa vanité, des peintres exposaient à tous les yeux les tableaux qu'ils venaient d'achever ; des rapsodes chantaient des fragments d'Homère et d'Hésiode : l'un d'entre eux nous fit entendre un poëme entier d'Empédocle. Des poëtes, des orateurs, des philosophes, des historiens, placés aux péristyles des temples et dans les endroits éminents, récitaient leurs ouvrages : les uns traitaient des sujets de morale ; d'autres faisaient l'éloge des jeux olympiques, ou de leur patrie, ou des princes dont ils mendiaient la protection.

« Environ trente ans auparavant, Denys, tyran de Syracuse, avait voulu s'attirer l'admiration de l'assemblée.

On y vit arriver de sa part, et sous la direction de son frère Théaridès, une députation solennelle, chargée de présenter des offrandes à Jupiter; plusieurs chars attelés de quatre chevaux pour disputer le prix de la course; quantité de tentes somptueuses qu'on dressa dans la campagne, et une foule d'excellents déclamateurs qui devaient réciter publiquement les poésies de ce prince. Leur talent et la beauté de leurs voix fixèrent d'abord l'attention des Grecs, déjà prévenus par la magnificence de tant d'apprêts; mais bientôt, fatigués de cette lecture insipide, ils lancèrent contre Denys les traits les plus sanglants; et leur mépris alla si loin que plusieurs d'entre eux renversèrent ses tentes et les pillèrent. Pour comble de disgrâce, les chars sortirent de la lice, ou se brisèrent les uns contre les autres; et le vaisseau qui ramenait ce cortége fut jeté par la tempête sur les côtes d'Italie. Tandis qu'à Syracuse le peuple disait que les vers de Denys avaient porté malheur aux déclamateurs, aux chevaux et au navire, on soutenait à la cour que l'envie s'attache toujours au talent. Quatre ans après, Denys envoya de nouveaux ouvrages et des acteurs plus habiles, mais qui tombèrent encore plus honteusement que les premiers. A cette nouvelle, il se livra aux excès de la frénésie; et n'ayant pour soulager sa douleur que la ressource des tyrans, il exila, et fit couper des têtes.

« Nous suivions avec assiduité les lectures qui se faisaient à Olympie. Les présidents des jeux y assistaient quelquefois, et le peuple s'y portait avec empressement. Un jour, qu'il paraissait écouter avec une attention plus marquée, on entendit retentir de tous côtés le nom de Po-

lydamas. Aussitôt, la plupart des assistants coururent après Polydamas. C'était un athlète de Thessalie, d'une grandeur et d'une force prodigieuse. On racontait de lui qu'étant sans armes sur le mont Olympe, il avait abattu un lion énorme sous ses coups; qu'ayant saisi un taureau furieux, l'animal ne put s'échapper qu'en laissant la corne de son pied entre les mains de l'athlète; que les chevaux les plus vigoureux ne pouvaient faire avancer un char qu'il retenait par derrière d'une seule main. Il avait remporté plusieurs victoires dans les jeux publics; mais comme il était venu trop tard à Olympie, il ne put être admis au concours. Nous apprîmes dans la suite la fin tragique de cet homme extraordinaire. Il était entré, avec quelques-uns de ses amis, dans une caverne pour se garantir de la chaleur; la voûte de la caverne s'entr'ouvrit: ses amis s'enfuirent; Polydamas voulut soutenir la montagne et en fut écrasé.

« Plus il est difficile de se distinguer parmi les nations policées, plus la vanité y devient inquiète, et capable des plus grands excès. Dans un autre voyage que je fis à Olympie, j'y vis un médecin de Syracuse, appelé Ménécrate, traînant à sa suite plusieurs de ceux qu'il avait guéris, et qui s'étaient obligés, avant le traitement, de le suivre partout. L'un paraissait avec les attributs d'Hercule, un autre avec ceux d'Apollon, d'autres avec ceux de Mercure ou d'Esculape. Pour lui, revêtu d'une robe de pourpre, ayant une couronne d'or sur la tête et un sceptre à la main, il se donnait en spectacle sous le nom de Jupiter, et courait le monde escorté de ses nouvelles divinités. Il écrivit un jour au roi de Macédoine la lettre suivante :

« Ménécrate-Jupiter à Philippe, salut. Tu règnes dans la Macédoine, et moi dans la médecine ; tu donnes la mort à ceux qui se portent bien, je rends la vie aux malades ; ta garde est formée de Macédoniens, les dieux composent la mienne. » Philippe lui répondit en deux mots qu'il lui souhaitait un retour de raison. Quelque temps après, ayant appris qu'il était en Macédoine, il le fit venir, et le pria à souper. Ménécrate et ses compagnons furent placés sur des lits superbes et exhaussés : devant eux était un autel chargé des prémices des moissons ; et pendant qu'on présentait un excellent repas aux autres convives, on n'offrit que des parfums et des libations à ces nouveaux dieux, qui, ne pouvant supporter cet affront, sortirent brusquement de la salle, et ne reparurent plus depuis.

« Un autre trait ne sert pas moins à peindre les mœurs des Grecs et la légèreté de leur caractère. Il se donna un combat dans l'enceinte sacrée, pendant qu'on célébrait les jeux, il y a huit ans. Ceux de Pise en avaient usurpé l'intendance sur les Eléens, qui voulaient reprendre leurs droits. Les uns et les autres, soutenus de leurs alliés, pénétrèrent dans l'enceinte : l'action fut vive et meurtrière. On vit les spectateurs sans nombre que les fêtes avaient attirés, et qui étaient presque tous couronnés de fleurs, se ranger tranquillement autour du champ de bataille, témoigner dans cette occasion la même espèce d'intérêt que pour les combats des athlètes, et applaudir tour à tour, avec les mêmes transports, aux succès de l'une et de l'autre armée.

« Il me reste à parler des exercices qui demandent plus

de force que les précédents, tels que la lutte, le pugilat, le pancrace et le pentathle. Je ne suivrai point l'ordre dans lequel ces combats furent donnés, et je commencerai par la lutte.

« On se propose dans cet exercice de jeter son adversaire par terre et de le forcer à se déclarer vaincu. Les athlètes qui devaient concourir se tenaient dans un portique voisin : ils furent appelés à midi. Ils étaient au nombre de sept : on jeta autant de bulletins dans une boîte placée devant les présidents des jeux. Deux de ces bulletins étaient marqués de la lettre A, deux autres de la lettre B, deux autres d'un C, et la septième d'un D. On les agita dans la boîte ; chaque athlète prit le sien, et l'un des présidents appareilla ceux qui avaient tiré la même lettre. Ainsi il y eut trois couples de lutteurs, et le septième fut réservé pour combattre contre les vainqueurs des autres. Ils se dépouillèrent de tout vêtement, et, après s'être frottés d'huile, ils se roulèrent sur le sable, afin que leurs adversaires eussent moins de prise en voulant les saisir.

« Aussitôt un Thébain et un Argien s'avancent dans le Stade : ils s'approchent, se mesurent des yeux, et s'empoignent par les bras. Tantôt, appuyant leur front l'un contre l'autre, ils se poussent avec une action égale, paraissent immobiles, et s'épuisent en efforts superflus ; tantôt ils s'ébranlent par des secousses violentes, s'entrelacent comme des serpens, s'allongent, se raccourcissent, se plient en avant, en arrière, sur les côtés ; une sueur abondante coule de leurs membres affaiblis ; ils respirent un moment, se prennent par le milieu du corps, et après

avoir employé de nouveau la ruse et la force, le Thébain enlève son adversaire; mais il plie sous le poids : ils tombent, se roulent dans la poussière, et reprennent tour à tour le dessus. A la fin le Thébain, par l'entrelacement de ses jambes et de ses bras, suspend tous les mouvements de son adversaire qu'il tient sous lui, le serre à la gorge, et le force à lever la main pour marque de sa défaite. Ce n'est pas assez néanmoins pour obtenir la couronne; il faut que le vainqueur terrasse au moins deux fois son rival, et communément ils en viennent trois fois aux mains. L'Argien eut l'avantage dans la seconde action, et le Thébain reprit le sien dans la troisième.

« Après que les deux autres couples de lutteurs eurent achevé leurs combats, les vaincus se retirèrent accablés de honte et de douleur. Il restait trois vainqueurs, un Agrigentin, un Éphésien, et le Thébain dont j'ai parlé. Il restait aussi un Rhodien que le sort avait réservé. Il avait l'avantage d'entrer tout frais dans la lice; mais il ne pouvait remporter le prix sans livrer plus d'un combat. Il triompha de l'Agrigentin, fut terrassé par l'Éphésien, qui succomba sous le Thébain : ce dernier obtint la palme. Ainsi une première victoire doit en amener d'autres; et, dans un concours de sept athlètes, il peut arriver que le vainqueur soit obligé de lutter contre quatre antagonistes, et d'engager avec chacun d'eux jusqu'à trois actions différentes.

« Il n'est pas permis dans la lutte de porter des coups à son adversaire; dans le pugilat, il n'est permis que de le frapper. Huit athlètes se présentèrent pour ce dernier exercice, et furent, ainsi que les lutteurs, appareillés par

le sort. Ils avaient la tête couverte d'une calotte d'airain, et leurs poings étaient assujettis par des espèces de gantelets, formés de lanières de cuir qui se croisaient en tous sens.

« Les attaques furent aussi variées que les accidents qui les suivirent. Quelquefois on voyait deux athlètes faire divers mouvements pour n'avoir pas le soleil devant les yeux, passer des heures entières à s'observer, à épier chacun l'instant où son adversaire laisserait une partie de son corps sans défense, à tenir leurs bras élevés et tendus de manière à mettre leur tête à couvert, à les agiter rapidement pour empêcher l'ennemi d'approcher. Quelquefois ils s'attaquaient avec fureur, et faisaient pleuvoir l'un sur l'autre une grêle de coups. Nous en vîmes qui, se précipitant les bras levés sur leur ennemi prompt à les éviter, tombaient pesamment sur la terre, et se brisaient tout le corps; d'autres qui, épuisés et couverts de blessures mortelles, se soulevaient tout à coup, et prenaient de nouvelles forces dans leur désespoir; d'autres enfin qu'on retirait du champ de bataille n'ayant sur le visage aucun trait qu'on pût reconnaître, et ne donnant d'autre signe de vie que le sang qu'ils vomissaient à gros bouillons.

« Je frémissais à la vue de ce spectacle; et mon âme s'ouvrait tout entière à la pitié, quand je voyais de jeunes enfants faire l'apprentissage de tant de cruautés : car on les appelait au combat de la lutte et du ceste avant que d'appeler les hommes faits. Cependant les Grecs se repaissaient avec plaisir de ces horreurs, ils animaient par leurs cris ces malheureux acharnés les uns contre les

autres : et les Grecs sont doux et humains! Certes, les dieux nous ont accordé un pouvoir bien funeste et bien humiliant, celui de nous accoutumer à tout, et d'en venir au point de nous faire un jeu de la barbarie ainsi que du vice.

« Les exercices cruels auxquels on élève ces enfants les épuisent de si bonne heure, que, dans les listes des vainqueurs aux jeux olympiques, on en trouve à peine deux ou trois qui aient remporté le prix dans leur enfance et dans un âge plus avancé.

« Dans les autres exercices, il est aisé de juger du succès : dans le pugilat, il faut que l'un des combattants avoue sa défaite. Tant qu'il lui reste un degré de force, il ne désespère pas de la victoire, parce qu'elle peut dépendre de ses efforts et de sa fermeté. On nous raconta qu'un athlète ayant eu les dents brisées par un coup terrible, prit le parti de les avaler; et que son rival, voyant son attaque sans effet, se crut perdu sans ressource, et se déclara vaincu.

« Cet espoir fait qu'un athlète cache ses douleurs sous un air menaçant et une contenance fière; qu'il risque souvent de périr, qu'il périt en effet quelquefois, malgré l'attention du vainqueur, et la sévérité des lois qui défendent à ce dernier de tuer son adversaire, sous peine d'être privé de la couronne. La plupart, en échappant à ce danger, restent estropiés toute leur vie, ou conservent des cicatrices qui les défigurent. De là vient peut-être que cet exercice est le moins estimé de tous, et qu'il est presque entièrement abandonné aux gens du peuple.

« Au reste, ces hommes durs et féroces supportent

plus facilement les coups et les blessures que la chaleur qui les accable : car ces combats se donnent dans le canton de la Grèce, dans la saison de l'année, dans l'heure du jour où les feux du soleil sont si ardents, que les spectateurs ont de la peine à les soutenir.

« Ce fut dans le moment qu'ils semblaient redoubler de violence que se donna le combat du pancrace, exercice composé de la lutte et du pugilat ; à cette différence près, que les athlètes, ne devant pas se saisir au corps, n'ont point les mains armées de gantelets, et portent des coups moins dangereux. L'action fut bientôt terminée : il était venu la veille un Sicyonien nommé Sostrate, célèbre par quantité de couronnes qu'il avait recueillies, et par les qualités qui les lui avaient procurées. La plupart de ses rivaux furent écartés par sa présence ; les autres par ses premiers essais : car, dans ces préliminaires où les athlètes préludent en se prenant par les mains, il serrait et tordait avec tant de violence les doigts de ses adversaires, qu'il décidait sur-le-champ la victoire en sa faveur.

« Les athlètes dont j'ai fait mention ne s'étaient exercés que dans ce genre ; ceux dont je vais parler s'exercent dans toutes les espèces de combats. En effet, le pentathle comprend non-seulement la course à pied, la lutte, le pugilat et le pancrace, mais encore le saut, le jet du disque et celui du javelot.

« Dans ce dernier exercice, il suffit de lancer le javelot, et de frapper au but proposé. Les disques ou palets sont des masses de métal ou de pierre, de forme lenticulaire, c'est-à-dire rondes, et plus épaisses dans le milieu que vers les bords, très-lourdes, d'une surface très-polie, et

et par là même très-difficiles à saisir. On en conserve trois à Olympie, qu'on présente à chaque renouvellement des jeux, et dont l'un est percé d'un trou pour y passer une courroie. L'athlète, placé sur une petite élévation pratiquée dans le Stade, tient le palet avec sa main, ou par le moyen d'une courroie, l'agite circulairement, et le lance de toutes ses forces : le palet vole dans les airs, tombe et roule dans la lice. On marque l'endroit où il s'arrête; et c'est à le dépasser que tendent les efforts des autres athlètes.

« Il faut obtenir le même avantage dans le saut, exercice dont tous les mouvements s'exécutent au son de la flûte. Les athlètes tiennent dans leurs mains des contre-poids qui, dit-on, leur facilitent les moyens de franchir un plus grand espace. Quelques-uns s'élancent au delà de cinquante pieds (1).

« Les athlètes qui disputent le prix du pentathle doivent, pour l'obtenir, triompher au moins dans les trois premiers combats auxquels ils s'engagent. Quoiqu'ils ne puissent pas se mesurer en particulier avec les athlètes de chaque profession, ils sont néanmoins très-estimés, parce qu'en s'appliquant à donner au corps la force, la souplesse et la légèreté dont il est susceptible, ils remplissent tous les objets qu'on s'est proposés dans l'institution des jeux et de la gymnastique.

« Le dernier jour des fêtes fut destiné à couronner les vainqueurs. Cette cérémonie glorieuse pour eux se fit dans le bois sacré, et fut précédée par des sacrifices pompeux.

---

(1) Quarante-sept de nos pieds, plus deux pouces huit lignes.

Quand ils furent aehevés, les vainqueurs, à la suite des présidents des jeux, se rendirent au théâtre, parés de riehes habits, et tenant une palme à la main. Ils marchaient dans l'ivresse de la joie, au son des flûtes, entourés d'un peuple immense dont les applaudissements faisaient retentir les airs. On voyait ensuite paraître d'autres athlètes montés sur des ehevaux et sur des ehars. Leurs eoursiers superbes se montraient avec toute la fierté de la vietoire; ils étaient ornés de fleurs, et semblaient participer au triomphe.

« Parvenus au théâtre, les présidents des jeux firent eommencer l'hymne eomposé autrefois par le poëte Arehiloque et destiné à relever la gloire des vainqueurs et l'éelat de eette eérémonie. Après que les speetateurs eurent joint, à ehaque reprise, leurs voix à eelles des musieiens, le héraut se leva, et annonça que Porus de Cyrène avait remporté le prix du Stade. Cet athlète se présenta devant le ehef des présidents, qui lui mit sur la tête une eouronne d'olivier sauvage, eueillie, eomme toutes eelles qu'on distribue à Olympie, sur un arbre qui est derrière le temple de Jupiter, et qui est devenu par sa destination l'objet de la vénération publique. Aussitôt toutes ees expressions de joie et d'admiration dont on l'avait honoré dans le moment de sa victoire se renouvelèrent avee tant de force et de profusion, que Porus me parut au eomble de la gloire. C'est en effet à eette hauteur que tous les assistants le voyaient placé; et je n'étais plus surpris des épreuves laborieuses auxquelles se soumettent les athlètes, ni des effets extraordinaires que ee eoneert de louanges a produits plus d'une fois. On nous disait, à eette occa-

sion, que le sage Chilon expira de joie en embrassant son fils qui venait de remporter la victoire, et que l'assemblée des jeux olympiques se fit un devoir d'assister à ses funérailles. Dans le siècle dernier, ajoutait-on, nos pères furent témoins d'une scène encore plus intéressante.

« Diagoras de Rhodes, qui avait rehaussé l'éclat de sa naissance par une victoire remportée dans nos jeux, amena dans ces lieux deux de ses enfants qui concoururent et méritèrent la couronne. A peine l'eurent-ils reçue, qu'ils la posèrent sur la tête de leur père, et, le prenant sur leurs épaules, le menèrent en triomphe au milieu des spectateurs, qui le félicitaient en jetant des fleurs sur lui, et dont quelques-uns lui disaient : Mourez, Diagoras, car vous n'avez plus rien à désirer. Le vieillard, ne pouvant suffire à son bonheur, expira aux yeux de l'assemblée attendrie de ce spectacle, baigné des pleurs de ses enfants qui le pressaient entre leurs bras.

« Ces éloges donnés aux vainqueurs sont quelquefois troublés ou plutôt honorés par les fureurs de l'envie. Aux acclamations publiques j'entendis quelquefois se mêler des sifflements de la part de plusieurs particuliers nés dans les villes ennemies de celles qui avaient donné le jour aux vainqueurs.

« A ces traits de jalousie je vis succéder des traits non moins frappants d'adulation ou de générosité. Quelques-uns de ceux qui avaient remporté le prix à la course des chevaux et des chars faisaient proclamer à leur place des personnes dont ils voulaient se ménager la faveur ou

conserver l'amitié. Les athlètes qui triomphent dans les autres combats, ne pouvant se substituer personne, ont aussi des ressources pour satisfaire leur avarice ; ils se disent, au moment de la proclamation, originaires d'une ville de laquelle ils ont reçu des présents, et risquent ainsi d'être exilés de leur patrie, dont ils ont sacrifié la gloire. Le roi Denys, qui trouvait plus facile d'illustrer sa capitale que de la rendre heureuse, envoya plus d'une fois des agents à Olympie pour engager les vainqueurs des jeux à se déclarer Syracusains ; mais, comme l'honneur ne s'acquiert pas à prix d'argent, ce fut une égale honte pour lui d'avoir corrompu les uns, et de n'avoir pu corrompre les autres.

« La voie de séduction est souvent employée pour écarter un concurrent redoutable, pour l'engager à céder la victoire en ménageant ses forces, pour tenter l'intégrité des juges ; mais les athlètes convaincus de ces manœuvres sont fouettés avec des verges, ou condamnés à de fortes amendes. On voit ici plusieurs statues de Jupiter, en bronze, construites des sommes provenues de ces amendes. Les inscriptions dont elles sont accompagnées éternisent la nature du délit et le nom des coupables.

« Le jour même du couronnement, les vainqueurs offrirent des sacrifices en actions de grâces. Ils furent inscrits dans les registres publics des Éléens, et magnifiquement traités dans une des salles du Prytanée. Les jours suivants, ils donnèrent eux-mêmes des repas, dont la musique et la danse augmentèrent les agréments. La poésie fut ensuite chargée d'immortaliser leurs noms ; et

la sculpture de les représenter sur le marbre ou sur l'airain, quelques-uns dans la même attitude où ils avaient remporté la victoire.

« Suivant l'ancien usage, ces hommes, déjà comblés d'honneur sur le champ de bataille, rentrent dans leur patrie avec tout l'appareil du triomphe, précédés et suivis d'un cortége nombreux, vêtus d'une robe teinte en pourpre, quelquefois sur un char à deux ou à quatre chevaux, et par une brèche pratiquée dans le mur de la ville. On cite encore l'exemple d'un citoyen d'Agrigente, en Sicile, nommé Exénète, qui parut dans cette ville sur un char magnifique, et accompagné de quantité d'autres chars, parmi lesquels on en distinguait trois cents attelés de chevaux blancs.

« En certains endroits, le trésor public leur fournit une subsistance honnête ; en d'autres, ils sont exempts de toute charge ; à Lacédémone, ils ont l'honneur, dans un jour de bataille, de combattre auprès du roi ; presque partout ils ont la préséance à la représentation des jeux ; et le titre de vainqueur olympique, ajouté à leur nom, leur concilie une estime et des égards qui font le bonheur de leur vie (1). »

13.

Ainsi, toutes les cités de la Grèce, divisées politiquement, se fondaient en une grande unité nationale, au

---

(1) Le cabinet des médailles de Paris possède plusieurs médailles représentant des athlètes couronnés ou traînés dans un char. On remarque au jardin des Tuileries un groupe de deux lutteurs copié d'après l'antique.

moyen d'un même système d'éducation et de fêtes gymniques, étroitement lié avec les institutions civiles et les institutions religieuses des différents États du pays.

Eschyle, Sophocle, Euripide, Miltiade, Aristide, Thémistocle, Xénophon, Phidias, Périclès, Alcibiade, tous les hommes illustres de la Grèce, se signalèrent dans les exercices et dans les combats du gymnase.

Parmi les dernières illustrations de cette époque fut un sculpteur, nommé Socrate, fils du sculpteur Sophronisque. Les belles proportions de la nature humaine, reproduites par la statuaire, éveillant son génie, lui révélèrent qu'il devait régner dans l'univers une harmonie générale entre toutes les parties, et, dans l'homme, un exact rapport entre ses actions et ses devoirs. — Il était tellement pénétré que le corps, dont les diverses parties manquent d'harmonie, n'est pas non plus en rapport avec l'âme, qu'il ne parlait qu'avec amour de la beauté de ses disciples. Lui-même, il prenait un très-grand soin de sa santé, parce qu'il remarquait que son esprit était d'autant plus libre et dégagé des sens, que ses forces physiques étaient dans un état d'équilibre plus complet. Aussi, de tous les Grecs, Socrate fut un des plus zélés pour les jeux du gymnase. Il s'était choisi une vaste demeure où il se livrait régulièrement avec ses amis aux exercices de l'orchestique, cette danse pittoresque qui sollicitait le jeu rhythmique et énergique de tous les membres, et avait pour fin la santé, la beauté et la vigueur.

Sculpteur, philosophe, soldat, sénateur, simple citoyen, accusé du crime d'impiété envers les dieux, Socrate fut essentiellement l'homme de la beauté, et son

dernier soupir fut un écho plaintif de l'harmonie universelle (400).

Après Socrate, il faut aussi nommer Platon, son disciple. Platon, dans sa jeunesse, se livra spécialement à l'étude de la peinture, de la musique et de la gymnastique. Il fut ensuite poëte et athlète de profession (1). Mais lorsqu'il connut Socrate, il s'attacha entièrement à lui. Dès ce moment, il fixa sa demeure dans le voisinage de l'Académie, auprès d'un petit temple qu'il avait consacré aux Muses, et partagea son temps entre l'enseignement de la philosophie et les exercices de la gymnastique.

Platon, cet homme aux formes robustes et bien proportionnées, fut aussi l'un des plus beaux génies de l'antiquité. Ses longs voyages altérèrent sa santé ; il la rétablit par des exercices réguliers et énergiques. Ce fut aussi par les mêmes moyens qu'il parvint à dissiper l'habitude de mélancolie que la corruption des mœurs lui avait inspirée, et qui lui fut commune avec Socrate, Empedocle et d'autres hommes illustres. — Il conserva la vigueur de son corps et de son esprit jusqu'à un âge très-avancé. On rapporte qu'à quatre-vingt-un ans, le jour de sa mort, jamais il n'avait été si aimable, jamais sa santé n'avait donné de si belles espérances. Il s'éteignit dans une majestueuse vieillesse (348).

14.

Mais déjà Socrate et Platon ne cessent de se plaindre,

---

(1) SER., *in Æneid.*, 7, et LAERT, *in vita Plat.*

en voyant la corruption envahir toutes choses: poésie, musique, peinture, sculpture, jeux, spectacles, exercices du gymnase.

Dans un état qui se conduit par les mœurs, plus encore que par les lois, les moindres innovations sont dangereuses, parce qu'elles en entraînent bientôt de plus grandes. « Qu'on y prenne garde, dit Platon; innover en musique ou en gymnastique, altérer l'éducation, c'est tout compromettre, c'est ébranler les lois fondamentales de l'État (1). »

Il avait raison; mais il convient de s'entendre.

Sans doute, lorsque les conditions de vie dans lesquelles se trouve une nation sont parfaites et en harmonie avec la destinée de l'homme, toutes les individualités fonctionnent dans la vérité, et toute modification à ces conditions devient dangereuse et subversive.

Mais il n'en était pas ainsi dans la vie de la Grèce antique, dont les institutions et les mœurs étaient aussi éloignées de la grandeur de l'homme que contraires à sa destinée. Innover, ce n'était point détruire les bons principes et corrompre les mœurs, c'était tout simplement développer de plus en plus les vices et les mœurs qui leur servaient de fondement.

Quel était donc l'aveuglement des sages? Maître et disciple prétendaient ramener toutes choses à l'état

(1) *La République*, IV; *Les Lois*, VII.

ancien, et eux-mêmes ne cessaient de proposer des innovations spécialement en gymnastique (1).

Après tout, séparé du vrai Dieu, le monde antique portait en lui-même le germe de sa dissolution, et plus la

---

(1) Il n'est pas inutile à notre but de rappeler les changements que Platon voulait apporter à la gymnastique (*Les Lois*, VIII) :

« N'est-ce point à présent, dit-il, le lieu de remarquer que parmi tous les combats gymnastiques il faut s'appliquer à ceux qui ont rapport à la guerre et proposer des prix aux vainqueurs, et qu'il faut négliger les autres, qui nous seraient inutiles pour cette fin ? Mais il faut déterminer d'abord par la loi quels sont ces combats. Et pour commencer par celui de la course et de l'agilité, ne faut-il point lui donner place chez nous ?

« En effet, la rapidité des mouvements, tant des pieds que des mains, est la chose du monde la plus avantageuse à la guerre ; la vitesse des pieds sert à la fuite et à la poursuite ; dans la mêlée et dans les combats de pied ferme, on a besoin de l'agilité et de la force des bras.

« Néanmoins, sans armes, on ne tirera ni de l'une ni de l'autre de ces qualités tout l'avantage qu'on en peut tirer.

« Ainsi, lorsque le héraut appellera, suivant l'usage d'aujourd'hui, le coureur de Stade, qu'il entre armé dans la carrière : nous ne proposerons point de prix pour quiconque voudra courir sans armes. Le premier est celui qui doit courir armé l'espace d'un Stade. Le second parcourra le Diaule ; le troisième l'Ephippie ; le quatrième le Dolique ; le cinquième, pesamment armé, courra l'espace de soixante Stades, jusqu'à un but marqué, tel qu'un temple de Mars ; un sixième, chargé d'armes plus pesantes, parcourra le même espace par un chemin plus uni ; enfin, nous en ferons partir un septième dans l'équipage complet d'un archer, qui, à travers les montagnes et par toutes sortes de chemins, parcourra cent Stades, jusqu'à quelque temple d'Apollon et de Diane. Dès que la barrière aura été ouverte, nous les attendrons jusqu'à ce qu'ils reviennent, et nous donnerons à chacun des vainqueurs le prix proposé.

« Partageons cet exercice en trois classes : la première, des enfants ; la deuxième, des adolescents ; la troisième, des hommes faits. L'espace étant pareillement divisé en trois parts, les adolescents en parcourront deux, et les enfants une ; qu'ils soient armés pesamment ou à la légère. Les femmes s'exerceront aussi à la course ; avant l'âge de puberté, elles entreront nues dans la carrière et parcourront le Stade, le Diaule, l'Ephippie et le Dolique.

Grèce s'avançait dans l'avenir, plus l'immoralité soufflait sur elle, et la précipitait dans l'abîme.

Jusque vers le commencement de la guerre du Péloponèse, les athlètes de profession étaient en petit nombre, encore n'était-ce que dans les rangs inférieurs de la société que l'on rencontrait ces hommes olympiques, aux formes robustes, monstrueuses et massives, aussi redoutables par la force de leurs bras que par les ruses du métier; qui, du reste, passaient leur vie à dormir, et qui,

---

Elles partageront les exercices des hommes depuis l'âge de treize ans jusqu'au temps de leur mariage, c'est-à-dire au moins jusqu'à dix-huit ans, et au plus jusqu'à vingt ans; mais alors elles descendront dans la lice vêtues d'un habit décent et propre à la course.

« Voilà ce que j'avais à régler sur la course par rapport aux hommes et aux femmes.

« Quant aux exercices qui exigent de la force, tels que la lutte et les autres qui sont en usage aujourd'hui, nous y substituerons les combats d'armes, d'un contre un, de deux contre deux, et jusqu'à dix contre dix. Et de même que les instituteurs de la lutte ont établi certaines règles au moyen desquelles on discerne ce qui est ou n'est pas d'un bon lutteur, il nous faudra en établir de semblables pour l'hoplomachie, qui nous aident à décider comment il faut se défendre ou attaquer pour être déclaré vainqueur. A cet effet, nous prendrons conseil des plus habiles dans l'hoplomachie, et de concert avec eux, nous déterminerons les coups qu'il faut parer ou porter à son adversaire pour mériter la victoire, aussi bien que les marques auxquelles on reconnaîtra qu'un des champions est vaincu.

« Ces combats auront également lieu pour les femmes jusqu'à ce qu'elles se marient.

« Il faut que ces combats ne soient pas tout à fait sans danger, afin que la crainte entre pour quelque chose dans ces divertissements, et que l'appréhension du péril fasse connaître les braves et les lâches; et en accompagnant ces jeux d'une juste distribution de récompenses pour les uns et d'ignominie pour les autres, il fera que la cité entière soit toujours bien préparée aux véritables combats.

« Si quelqu'un venait à être tué dans ces jeux, cet homicide sera tenu pour involontaire, et le législateur déclarera que l'auteur en a les mains pures, après avoir fait les expiations marquées par la loi. »

pour peu qu'ils s'écartassent de leur manière de vivre, tombaient dangereusement malades (1).

Mais comme ce métier donnait, avec les jouissances de l'orgueil, la considération publique, et conduisait aux honneurs divins (2), la Grèce, qui avait perdu de vue le vrai but de la gymnastique, tourna insensiblement, par l'athlétique, à la mollesse et à la servitude (3).

Les gymnases et les palestres ne furent bientôt plus que des champs d'exercices athlétiques, et tandis que la jeunesse y était élevée pour la lutte et le pugilat, la plupart des citoyens y venaient pour acquérir l'habileté dans le pancrace et le pentathle. Hors des gymnases, les plus riches n'étaient animés que du désir de briller dans les courses de chars et de chevaux, et s'abandonnaient sans réserve à ces exercices. Qu'importaient la force et la vaillance dans les combats contre l'ennemi, pourvu que l'on méritât le titre glorieux de *beaux cavaliers*, de *bons palestrites*. — Aux mercenaires étrangers la défense de la patrie! — Aux Athéniens la palme olympique et les

---

(1) *La République*, III. — « Il faut, ajoute Platon, un régime moins scrupuleux pour des athlètes *guerriers*, qui, comme les chiens, doivent être toujours alertes, avoir la vue perçante et l'oreille fine, et tout en changeant sans cesse en campagne de boisson et de nourriture, en s'exposant tour à tour aux frimas et aux soleils brûlants, conserver une santé inaltérable. »

(2) Palmaque nobilis
Terrarum dominos evehit ad Deos.
Hor. Od., I.

(3) Plutarque. — Les Egyptiens avaient proscrit la gymnastique athlétique; ils pensaient que des exercices quotidiens de ce genre procuraient aux jeunes gens, non pas la santé, mais une force peu durable et qui les laissait très-exposés aux maladies. (Diod. de Sicile, I.)

frénétiques frémissements de joie à l'aspect du sang humain répandu dans ces fêtes.

Ainsi, augmenter ses forces et son adresse en vue des couronnes décernées dans les jeux publics, fut toute l'affaire des citoyens, comme aussi le but principal de tous les exercices du gymnase. « Ceux qui s'occupent de la gymnastique et du développement des forces, dit Hippocrate, ajoutent sans cesse quelque nouveau perfectionnement, cherchant quelles boissons et quels aliments, digérés le mieux, accroissent le plus les forces (1). »

L'éducation publique tomba, à Athènes, au-dessous de celle de Sparte, qui du moins ne perdit jamais de vue les exercices propres à la guerre.

Qu'arriva-t-il ?

Les belles proportions de la nature humaine s'altérèrent de plus en plus. Une partie de la population tira sur la forme athlétique et en prit toutes les habitudes matérielles et la tempérance forcée ; car, comme disaient les Grecs, les dieux qui président aux combats athlétiques aident à éteindre l'ardeur des sens et à en arrêter le cours (2).

L'autre partie de la population, se laissa entraîner par l'amour des richesses, par le goût d'un luxe excessif, par l'appétit des sensualités et les délicatesses infinies de la gourmandise (3).

---

(1) *De l'ancienne médecine*, 4.

(2) *Les Lois*, VI.

(3) Voici les plaintes de Platon à ce sujet (*les Lois*, VIII) :

« Pourquoi, dit-il, les exercices et les combats gymniques sont-ils négligés ? Faut-il en rejeter la faute sur l'ignorance des peuples et des législateurs ? —

On trouvait dans la vie des dieux de quoi justifier toutes les débauches.

En même temps, il entra dans l'âme plus de ruse que d'intelligence, plus de vanité que de dignité, et moins de courage que de férocité.

Tous perdirent la prudence, la tempérance, la force et la justice, ces biens divins, dit Platon, en même temps que se dissipèrent les biens humains : la santé, la beauté et la vigueur (1).

Les difformités et les maladies se multiplièrent. « Grâce à cette vie molle que nous menons aujourd'hui, dit Platon, et qui nous remplit d'humeurs et de vapeurs malsaines comme des marécages, mettre les dignes enfants d'Esculape dans la nécessité d'inventer pour nous les mots nouveaux de *fluxions* et de *catarrhes*, n'est-ce pas une chose honteuse (2)? »

---

peut-être. — Mais on doit surtout l'attribuer à deux autres causes, qui sont suffisantes pour produire cet effet.

« La première est cet amour des richesses, qui ne laisse à personne le loisir de s'occuper d'autre chose que de sa propre fortune, de sorte que l'âme de chaque citoyen étant suspendue tout entière à cet objet ne peut penser qu'au gain de chaque jour. Ils sont donc tous très-disposés à apprendre et à cultiver en leur particulier toute science, tout exercice qui peut les enrichir, et ils se moquent de tout le reste. C'est là une des raisons qui font qu'on ne montre nulle part aucune ardeur pour les exercices dont j'ai parlé, ni pour aucun autre exercice honnête, tandis que pour satisfaire le désir insatiable de l'or et de l'argent, on embrasse volontiers tous les métiers, tous les moyens, sans prendre garde s'ils sont honnêtes ou non, pourvu qu'ils nous enrichissent; et qu'on se porte sans répugnance à toute action légitime ou impie, même aux plus infâmes, dès qu'elles nous procurent, comme aux bêtes, l'avantage de manger et de boire autant qu'il nous plaît, et de nous plonger dans les plaisirs de l'amour. »

(1) *Les Lois*, I.

(2) *La République*, III.

Les beaux modèles devinrent de plus en plus rares.

La poésie, la musique et la danse, la peinture, la statuaire et l'architecture changèrent de caractère et de forme; au lieu d'exprimer des idées de grandeur, de patriotisme et d'amour, désormais ne s'inspirant plus qu'à des jouissances matérielles, n'exprimèrent peu à peu que des idées basses et égoïstes, des sentiments mous, voluptueux et lascifs. — A la fin, les beaux-arts ne furent plus qu'une imitation vicieuse, dépourvue de correction et de grâce et comme les images informes d'une nature dégradée.

Avec eux, l'art de la gymnastique, qu'un Dieu, avait donné aux hommes pour les consoler dans leurs peines et réparer leurs forces épuisées par le travail, cet art qui était le principe actif de l'unité du corps humain et de la nationalité grecque, vicié, favorisa la dissolution de toutes choses et finit par se perdre dans des mains ignorantes et grossières. Les tours de force et d'adresse prirent faveur; mais de la noble gymnastique, à peine resta-t-il quelques pratiques salutaires comme moyens médicaux et thérapeutiques (1).

En l'an 338, à Chéronée, Philippe de Macédoine, un barbare, interposa son autorité et son glaive. Ce fut en

(1) « L'art de la gymnastique dégénéra en tours d'adresse, et de la part des maîtres en pur charlatanisme (Plat., *Lachès*). »

La toilette, l'usage du fard prit la place de la gymnastique, procédé trompeur, dangereux, indigne d'une âme libre et généreuse, lequel, par le prestige des formes, des couleurs, du poli de la peau, ou par la magnificence des habits, cherche à faire illusion, au point que, négligeant la beauté réelle et naturelle qui s'acquiert par les exercices du gymnase, on aspire à briller d'un éclat emprunté et mensonger (Plat., *Gorg.*, 20). »

vain ; — la vie s'éteignait dans les générations grecques, —et déjà le siècle d'Alexandre le Grand est le premier de la décadence.

Les gymnases, qui, dans les beaux jours de la Grèce, étaient des asiles d'innocence et de pudeur, devinrent des lieux d'infamie et de débauches. Lorsque la domination grecque s'appesantit sur la Syrie, elle y introduisit ces institutions dépravées, que l'Écriture sainte flétrit en ces termes : « Ils bâtirent un gymnase et des palestres dans Jérusalem, et forcèrent l'élite de la jeunesse à fréquenter ces lupanars. Les prêtres eux-mêmes (tant la corruption avait aussi gagné la Judée infidèle !), donnant l'exemple, se livrèrent avec empressement à ces jeux impudiques (1). »

Enfin, Rome apparut, et la Grèce, qui avait désappris la gymnastique, fut réduite en servitude 146 ans avant notre ère.

---

(1) *Les Machab.*, l. 1 ; II, 4.

VII.

La Gymnastique des Romains.

Nous savions mieux que tous ces peuples choisir de bons soldats, leur enseigner la guerre par principes, les fortifier par des exercices journaliers.

VÉGÈCE, *Institutions militaires*, I, 1.

Est-il étonnant que de tels soldats, sous une discipline sévère, aient remporté tant de victoires ?

MONTESQUIEU, *Grandeur et décadence des Romains*.

Luxuria sævior armis incubuit, Græcia victa victorem ferum cepit.

1.

Recueillie par les Romains, la gymnastique viciée des Grecs séduisit les maîtres du monde et leur fit oublier les mâles habitudes auxquelles ils devaient leur forte constitution, leur grandeur et leur prospérité.

Primitivement, l'association romaine, composée de Latins, de Sabins et d'Etrusques, tous d'origine asiatique, fut constituée pour l'agriculture (753 ans avant notre ère). Tout citoyen était cultivateur, et, au besoin, soldat.

On conçoit donc que l'éducation romaine eut pour but de former de bons cultivateurs et de bons soldats; la jurisprudence devint une étude complémentaire. Cette éducation fut essentiellement pratique et se fit surtout

en plein air, dans les exploitations rurales, *hortus* ou *villa rustica,* au Forum, au Champ de Mars et dans les camps.

Nous rappellerons les exercices militaires qui ont donné leur nom à l'armée romaine, *exercitus.*

Dans les camps, soit en guerre, soit en paix, les exercices gymnastiques étaient, hors du service militaire, la principale occupation des soldats et l'objet de leurs récréations. — Tantôt on les accoutumait à aller le pas militaire, c'est-à-dire à faire en cinq heures vingt milles et quelquefois vingt-quatre milles (sept à huit lieues), avec un équipement ou un fardeau de soixante livres. — Tantôt on les faisait courir quatre mille pas, armés, et sous leurs enseignes. — Tantôt on les habituait à sauter des fossés, tout armés. — Tantôt ils s'escrimaient contre un mannequin ou un pieu, *palum*, le frappant d'estoc plutôt que de taille, reculant, avançant, simulant un vrai combat. — Tantôt ils lançaient le javelot, tiraient de l'arc ou agitaient la fronde armée d'une pierre. — Tantôt ils se jetaient tout armés dans la mer ou dans le fleuve, pour apprendre à dompter les flots à la nage.

Dans la plupart de ces exercices ils se servaient d'armes d'une pesanteur double de celle des armes ordinaires; ce qui leur ménageait une force moyenne capable d'une grande persistance dans le service militaire (1).

Il y avait encore d'autres exercices dans lesquels se trouvait engagée toute la puissance musculaire du soldat, tels que la manœuvre des *catapultes*, des *balistes*, des *béliers*, des *tours*, des *tortues* et des *échelles* d'assaut,

---

(1) Végèce, *Instit. milit.*, XI, XII.

des *claies* et des *mantelets*, sorte de barricades mobiles; tels aussi que la construction des camps, des canaux et des routes militaires (1).

Du reste, c'étaient moins ces exercices que leur continuité régulière qui donnaient la santé, la force et l'adresse aux soldats romains, leur inspiraient de la confiance en eux-mêmes et les habituaient à supporter de longs et rudes travaux.

Après la guerre, ces soldats, que tant de combats, de périls et de fatigues avaient rompus à la discipline, retournaient à la culture de leurs terres ou fréquentaient régulièrement le Champ de Mars pour y continuer les exercices des armes et de la natation.

Après cela, on conçoit que cette vieille race de paysans et de soldats qui remuait avec la charrue la lourde terre des Sabins, fut une des plus belles et des plus fortes races de l'antiquité (2).

« Est-il étonnant, dit Montesquieu, que de tels soldats, sous une discipline sévère, aient remporté tant de victoires? »

---

(1) Nous avons dans nos armées actuelles un exemple remarquable de l'influence qu'exerce sur l'économie du soldat une action fréquemment énergique et dans l'unité dynamique de l'organisme. Nous voulons parler des mineurs, des artilleurs et des soldats du train. Chez ces derniers surtout, le plus chétif conscrit devient après quelques mois de service un homme robuste et plein de santé. Ce sont les armes qui envoient le moins de malades aux hôpitaux. Donnez à ces soldats plus de souplesse et d'agilité, et vous aurez en eux des hommes physiquement complets.

(2) Végèce, *Instit. milit.*, III.

2.

Les mœurs simples et viriles des Romains subsistèrent, malgré l'avarice de la race et les luttes du Forum, jusque vers l'an 200 avant notre ère. Mais quand la Macédoine, la Grèce et Carthage furent réduites, quand tout fut assujetti à l'empire, il se fit une révolution complète dans toutes les habitudes. La mauvaise foi, la perfidie entrèrent dans les conseils, l'art grec dans les esprits, et la corruption dans les cœurs. En même temps la discipline militaire se relâcha, et bientôt, au milieu de l'invasion de la gymnastique faussée des Grecs, apparurent les médecins, qui jusqu'alors avaient été inconnus à Rome (1).

Le premier spectacle de gladiateurs avait été offert aux Romains sur le marché aux Bœufs par les fils de Brutus, pour honorer les funérailles de leur père, 264 ans avant notre ère; c'était une coutume, un devoir funèbre, *munus*, importé de l'Etrurie. Huit ans plus tard, quarante gladiateurs s'égorgèrent en l'honneur d'un Lepidus. Vingt-huit ans après, Scipion l'Africain donna à Carthagène, en Espagne, un combat de gladiateurs pour honorer la mémoire de son père et de son oncle.

« On ne vit point figurer dans cette lutte, dit Tite-Live, les athlètes que les maîtres d'escrime, *lanistæ*, trouvent ordinairement parmi les esclaves ou les mercenaires qui mettent leur sang à prix. Le zèle des combat-

(1) Pline, XXIX, 1. — Nous en parlerons plus loin.

tants fut volontaire et gratuit; les uns furent envoyés par les petits princes du pays, pour donner une preuve de la bravoure naturelle à leurs compatriotes; les autres se présentèrent d'eux-mêmes pour rendre hommage à Scipion; quelques-uns, par rivalité, par point d'honneur, portèrent et acceptèrent des défis qui les engagèrent à descendre dans l'arène; plusieurs résolurent de terminer par les armes des querelles qu'ils ne pouvaient ou ne voulaient pas abandonner à la discussion. »

Dans la suite, les Romains furent épris de ces féroces divertissements, et les riches ne manquèrent pas d'assigner dans leur testament une certaine somme pour un combat de gladiateurs.

« A mesure que les richesses s'accrurent, dit Valère Maxime(1), la magnificence accompagna la célébration des jeux publics. Elle inspira à Q. Catulus d'imiter le luxe de Capoue, en procurant de l'ombre aux spectateurs au moyen de toiles tendues au-dessus de l'amphithéâtre. Cn. Pompée, le premier, établit des courants d'eau dans l'enceinte pour diminuer les chaleurs de l'été. Cl. Pulcher orna le théâtre de diverses peintures au lieu des planches nues qu'on y voyait auparavant. C. Antonius le borda d'un bout à l'autre en argent; Pétréius, en or; Q. Catulus, en ivoire; les Lucullus le rendirent mobile; P. Lentulus Spinther l'enrichit de décorations argentées. »

Les Romains poussaient tout à l'excès.

(1 Pline, II, 4.

3.

Au milieu de eette grande transformation, que devenaient la population et la République?

« Les riehes, dit Appien, se firent adjuger la plus grande partie des terres non distribuées, se flattant qu'une longue possession serait pour eux un titre inattaquable de propriété ; ils aehetèrent ou prirent de foree les petits héritages des pauvres gens leurs voisins, et firent ainsi de leurs ehamps d'immenses domaines.

« Le serviee militaire, arraehant les hommes libres à l'agrieulture, ils employèrent des eselaves à la eulture des terres et à la garde des troupeaux. Ces eselaves mêmes étaient pour eux une propriété des plus fruetueuses, à eause de leur multiplieation rapide, favorisée par l'exemption du serviee militaire.

« Qu'arriva-t-il de là?

« Les hommes puissants s'enriehirent outre mesure, et les ehamps se remplirent d'eselaves; la raee italienne, usée, appauvrie, périssait sous le poids de la misère, des impôts, de la guerre.—Si, parfois, l'homme libre éehappait à ees maux, il se perdait dans l'oisiveté, paree qu'il ne possédait plus rien en propre dans un territoire tout entier envahi par les riehes, et que, d'ailleurs, il n'y avait point de travail pour lui sur la terre d'autrui, au milieu d'un si grand nombre d'eselaves (1). »

Le trésor publie fut ehargé de pourvoir à la subsistanee de tous les eitoyens pauvres.

---

(1) Dureau de la Malle : *Econ. polit. des Rom.*

Cette libéralité dut s'étendre à presque tous les citoyens romains.

Après tout, ces citoyens avaient bien droit à cette libéralité. N'était-ce pas par eux que tant d'empires avaient été conquis et pillés? Ne leur avait-on pas enlevé leurs propriétés? Et puis, n'avaient-ils pas gardé tous leurs droits sociaux et politiques? — A ces pauvres et puissants maîtres du monde, il fallait bien assurer une nourriture abondante, et même pourvoir à leurs plaisirs et amuser leur oisiveté. Ils recevront donc chaque jour du pain, de la viande, de l'huile et du vin; chaque jour, il y aura fête au cirque, à l'amphithéâtre.

Voilà les vrais maîtres du monde; car cette multitude fainéante n'avait plus besoin de la sanction du sénat pour que ses propres décrets eussent force de loi.

Les Gracchus avaient ouvert la lice.—Successivement s'y précipitèrent les esclaves, les sociaux, Marius et Sylla, Spartacus, Catilina, César et Pompée, Octave et Antoine, les triumvirs contre Brutus, Octave contre Sextus Pompée, et enfin contre Antoine. — La bataille d'Actium signala la victoire de la faction populaire contre la faction aristocratique, et livrant l'empire à la domination d'un seul, fonda définitivement le despotisme impérial, 31 ans avant notre ère.

L'occident se tut à la voix d'Octave Auguste, qui fut le centre de toute unité, le résumé de toutes choses, *le père de famille* de tout l'empire, la patrie même, le dieu unique, devant lequel s'effacèrent tous les dieux et s'agenouillèrent tous les peuples.

4.

A cette époque, il ne restait plus que quelques rares débris d'anciennes familles romaines. Les affranchis remplissaient les tribus, les décuries, les cohortes, et un grand nombre de chevaliers, de sénateurs même, sortaient de cette classe inférieure. Le nivellement continuera. Les esclaves monteront sur le trône.

Car, dans la conquête romaine et dans les gigantesques convulsions des guerres civiles, les races, les langues, les sciences et les arts, toute l'antiquité, avec leurs institutions et sa civilisation factice, était morte, morte sans retour. La période des empereurs est celle où le cadavre se dissout; un nouvel ordre de choses commence.

La dissolution fut magnifique, déguisée sous les dépouilles des provinces.

Soulevons un coin du linceul (1).

Les Romains vivaient peu chez eux. Le matin, après les *salutations* de leurs nombreux clients, les patrons descendent au Forum pour s'occuper des affaires. Les tribunaux sont en séance, les banquiers à leurs comptoirs, les citoyens à leurs travaux, les magistrats à leurs fonctions; les rues fourmillent alors de piétons, de cavaliers, de chars, de litières, et Rome présente le tableau d'une animation extraordinaire.

A midi, tout ce train cesse; il se fait une espèce de

---

(1) Nous empruntons les détails suivants aux *Césars* de M. de Champagny, Paris, 1841, et à *Rome au siècle d'Auguste*, par M. Ch. Dezobry, Paris, 1846.

halte générale. On prend un léger repas, *prandium ;* on fait la sieste, et jusqu'à l'heure du souper, *cœna*, on consacre son temps à ses amis, à la promenade, aux exercices du corps, aux bains, au cirque, au théâtre.

Le champ de Mars avec ses vastes portiques est le rendez-vous général des promenades à pied ; les promeneurs à cheval, en char ou en litière vont sur la voie Appienne, en dehors de la porte Capène. C'est là que les chevaliers viennent montrer leurs brillants équipages attelés de mules luisantes d'embonpoint, bien appareillées pour la taille ainsi que pour la couleur, parées de riches housses de pourpre et de harnais, couverts d'or; leurs voitures garnies de tapis précieux, incrustées d'ivoire, d'airain, quelquefois même d'argent ciselé, et dont les noms sont aussi variés que les formes : ce sont des *petorrita*, chars à quatre roues ; des *cisii*, équipages légers auxquels, cependant, on attache trois mules ; des *corvini*, voitures entièrement couvertes que l'on conduit soi-même ; des *rheda*, autres chars à quatre roues où l'on tient deux personnes ; des *caruccæ*, voitures élevées ; des *esseda*, chars légers ; des *vehicula* et d'autres encore. Les plus belles voitures sont attelées de quatre chevaux.

La plupart de ces promeneurs se font précéder par une troupe de cavaliers numides qui soulèvent des flots de poussière, et font écarter la foule sur leur passage. On croirait qu'ils courent à quelque affaire pressée, ou qu'ils volent à la conquête d'une province ; les plus modestes se contentent de lancer devant leurs chars rapides un seul coureur à tunique courte, ou bien une troupe de chiens molosses parés de colliers.

Les élégants qui se montrent en litière sont élevés sur les épaules de six ou de huit lecticaires ou porteurs, tous beaux hommes, vêtus de magnifiques *penulæ*, espèce de tunique fermée de toutes parts avec des ouvertures pour la tête et pour les bras, et ornée par en bas de longues franges. C'est un habit porté par les citoyens en voyage, et les chevaliers ne craignent pas de le prostituer à des esclaves. Rien ne leur coûte pour flatter leur vanité; ces magnifiques marcheraient volontiers sur la face de leurs concitoyens.

Les femmes viennent également embellir cette promenade; mais là comme ailleurs les rangs sont fort mêlés; il n'est pas rare d'y rencontrer des femmes galantes, des courtisanes qui, dans tout l'éclat de la jeunesse ou de la beauté, et montées sur des chars ornés de soie, dont elles-mêmes, penchées sur le timon, dirigent les rapides coursiers, semblent conduire en triomphe l'amant qu'elles sont en train de ruiner.

L'équipage des *matrones* a quelque chose de plus majestueux, et, sans faire autant de fracas, annonce cependant le train d'une grande maison. Une matrone se fait promener soit dans un *carpentum*, char à quatre roues dont les femmes de son rang ont seules droit de se servir, ou bien dans une chaise découverte, où elle est étendue, le corps un peu relevé sur le bras gauche qui foule un coussin de soie rempli du plus moelleux duvet. — Dans le cortége qui l'accompagne, il y a deux esclaves qui ne quittent pas ses côtés : l'une, la *suivante*, porte un parasol de toiles tendues sur de légers bâtons, à l'extrémité d'un long roseau des Indes; au moindre signe, elle dirige sur

sa maîtresse l'ombre du mobile abri. La seconde, la *porteuse d'éventail*, tient une espèce de palme en plume de paon qu'elle agite devant la dame, afin de lui procurer de la fraîcheur et d'écarter les mouches importunes. — Quatre coureurs noirs, indiens ou africains précèdent la litière. Un tissu de la toile la plus fine et la plus blanche d'Égypte leur entoure les reins, et pour faire ressortir encore mieux l'ébène de leur peau, ils ont sur la poitrine des *phalères*, plaques d'argent poli en forme de croissant, et autour des bras des anneaux du même métal. — Deux esclaves blancs, ordinairement des *liburniens*, marchent derrière la chaise, tout prêts, quand elle s'arrête, à placer de chaque côté un petit marchepied, afin que la dame n'ait pas même besoin de faire un signe pour indiquer de quel côté elle veut descendre. Quelquefois c'est un ami de la dame qui tient son ombrelle.

L'éclat de ce tableau si animé est encore augmenté par les départs ou les arrivées des gouverneurs de provinces. La voie Appienne, aboutissant à Brindes, point de communication avec la Sicile, la Grèce et beaucoup de pays d'outre-mer, est très-fréquentée par ces illustres envoyés. Une nombreuse suite les accompagne, et se trouve grossie par la foule des citoyens accourus au-devant d'eux s'ils rentrent à Rome, ou sortis pour les conduire à quelque distance s'ils partent. Les licteurs marchent en avant de ces groupes.

Cependant, excepté cette espèce de voyageurs ou de promeneurs, il ne faudrait pas juger par l'apparence de tous ceux qui brillent sur la voie Appienne : on risquerait fort de se tromper ; souvent les personnages qui font le

plus de bruit, qui étalent le luxe le plus élégant, sont de misérables affranchis, tout cicatrisés de coups, et dont l'opulence est un scandale public.

Dans la belle saison, on descend au champ de Mars.

Les hommes faits et les jeunes gens, mais surtout les derniers, pratiquent les exercices de la milice; ils s'étudient à manier toutes sortes d'armes, à lancer le javelot avec vigueur et grâce tout à la fois, à tirer de l'arc, à manœuvrer la fronde avec tant d'habileté, qu'à six cents pas de distance ils mettent une flèche ou une pierre dans une botte de paille; à dompter des coursiers, à les faire tourner sur eux-mêmes, à sauter à cheval sans prendre d'élan, à monter ou descendre, soit à droite, soit à gauche indifféremment, tantôt sans armes, tantôt une épée ou une lance à la main; ils s'exercent aussi au saut, à la course, à porter des fardeaux, à l'escrime contre un poteau, et, frottés d'huile comme des athlètes, à la lutte, ainsi qu'à tous les exercices de la palestre.

Ensuite, encore tout gras de leur liniment et brûlés par les rayons du soleil, ils vont nager dans le Tibre pour laver la poussière et la sueur dont ils sont couverts.

Plus loin, on joue au disque, au cercle, on s'exerce à la sphéromachie, jeu favori des vieillards qui craignent un exercice trop violent. Ils opposent celui-ci avec succès à la pesanteur de la vieillesse.

Il serait difficile de donner une idée bien exacte du tableau que présente le Champ de Mars à cette heure de la journée; rien n'est plus animé, plus pittoresque, plus divertissant: que l'on se figure tout un peuple répandu

sur cet immense tapis de verdure, et le couvrant sans le remplir; les uns en toge ou en tunique; les autres en habit et en équipement de guerre; d'autres, les lutteurs, complétement nus, sauf un petit caleçon. La ville entière est là: c'est un bruit général, ce sont des cris, des acclamations de tous genres; car les évolutions militaires, la paume, la gymnastique, tous les exercices, en un mot, ont leurs spectateurs comme ils ont leurs acteurs. Les spectateurs vont d'un groupe à l'autre: beaucoup s'étendent sur le gazon, le plus grand nombre se range en couronne autour des joueurs, et tous applaudissent de la voix les habiles, ou rient aux dépens des maladroits et des malheureux.

L'animation est d'autant plus vive, le spectacle d'autant plus intéressant, que les joueurs mettent eux-mêmes un prix à leur adresse; que les moins heureux payent un enjeu à leurs adversaires, et que les spectateurs prennent part à la victoire ou à la défaite par des gageures entre eux.

Un autre intérêt non moins puissant, c'est que les premiers citoyens prennent part aussi à ces exercices *campestres*, comme on les appelle.

Dans l'ancienne république, les consuls, les sénateurs, tous les personnages importants fréquentaient le Champ de Mars. Marius, déjà vieux, et couvert de lauriers, y venait chaque jour faire assaut dans les exercices de la milice avec les jeunes gens; Pompée s'amusait à sauter avec les plus légers, à courir avec les plus agiles, à porter des fardeaux avec les plus robustes; Caton à jouer à la paume avec ses amis; Octave ne cessa de s'y montrer avant son élévation à l'empire. Depuis, il n'y parut plus;

Mécène, son ministre, y descendit quelquefois ; mais cette antique coutume avait perdu sa raison d'être, son caractère sérieux, scientifique et salutaire.

La gymnastique n'était plus un art, son ensemble d'exercices propres à développer les belles proportions du corps, ou à donner la force et l'adresse exigées par la discipline militaire, depuis longtemps tombée en désuétude. On ne s'exerçait plus guère que pour bien souper, pour mieux supporter l'orgie, pour combattre avec avantage dans les cirques et dans les amphithéâtres.

L'homme avait dégénéré : sa nature physique portait des traces de cette décadence si évidente dans sa nature morale. On observe, dit Plinc, que la taille moyenne de l'homme va décroissant chaque jour : les fils sont rarement aussi grands que leur père. La séve vitale diminue ; le monde se dessèche à mesure que s'approche le feu qui doit un jour détruire notre globe (1).

Une cloche sonne annonçant l'ouverture des bains publics. Peu à peu les exercices cessent ; les pauvres ou les citoyens d'une condition moyenne s'acheminent vers les bains ; les riches se font transporter chez eux, après s'être fait frotter d'huile, s'ils sont en sueur, et envelopper d'une *andromide*, vêtement bien chaud. Il vont se baigner chez eux. Alors la plaine de Mars, si animéc et si bruyante peu d'instants auparavant, devient silencicuse et déserte.

Le bain est à la fois affaire, remède, plaisir ; le pauvre en jouit, dans les bains publics, pour un quadrant (un ou deux centimes), quelquefois pour rien ; les riches voluptueux

---

(1) *Hist. nat.*, VII, 16.

se le donnent dans leurs palais. Presque tous le prennent en commun. Le bain froid, dans le *baptistère*, vaste piscine où l'on peut nager ; le bain tiède, *tépidaire*, dans les cuves de marbre ; le bain de vapeur, *sudatoire*, qui suffoque, mais qui enchante ; les frictions, qui rendent au corps son élastique souplesse ; les délices du massage ; les onctions de baume et de nard, sorte de bain parfumé, ce sont là mille joies romaines, raffinées et somptueuses, mesquinement reproduites dans la vie orientale.

Autrefois, les bains n'étaient que de simples piscines où l'on venait nager, s'exercer, se laver. Aujourd'hui, ce sont de vastes édifices, *thermæ*, construits à l'imitation des palestres grecques ; les plus vastes, les plus somptueux sont ceux d'Agrippa, de Mamurra, de Néron, de Caracalla, de Dioclétien.

Les thermes unissent à toutes les recherches de la volupté romaine toutes les délicatesses de l'art hellénique. Sur ces pavés de mosaïques, dans ces piscines d'albâtre, sous ces voûtes peintes à fresque, entre ces murs incrustés d'ivoire, à la lueur de ce demi-jour qui descend à travers les pierres spéculaires, au milieu de tout un peuple de serviteurs (esclaves condamnés, comme criminels, aux travaux publics), qui va et vient, frotte, essuie, porte de l'un à l'autre la brosse, l'étrille, les parfums, le bain est le rendez-vous d'une liberté presque puérile. Là, on cause, on joue, on danse même ; là s'exerce le chanteur, l'orateur déclame, les enfants s'exercent sous la direction d'un gymnase, le lutteur éprouve ses forces, l'athlète se prépare aux jeux publics. Les femmes en font des lieux d'intrigues. Certains riches y viennent quêter des

convives pour le souper, et, une foule de parasites, un souper pour leur ventre affamé.

« J'habite au-dessus des bains, dit Sénèque. Imaginez tous les sons qui peuvent nous faire maudire nos oreilles; — ces lutteurs qui s'exercent avec des cestes de plomb, leurs gémissements quand ils se portent des coups, le sifflet de leur poitrine quand ils se reposent; — le masseur qui frappe de sa main, tantôt creuse, tantôt à plat, l'épaule des baigneurs. — Si par là-dessus viennent les joueurs de paume qui se mettent à compter leurs coups, tout est perdu. — Puis, ajoutez celui qui a le vin bavard, le voleur saisi en flagrant délit, le chanteur qui trouve sa voix belle dans le bain; — puis ceux qui se jettent d'un bond dans la piscine; — puis l'épilateur avec son cri aigre et perçant, si toutefois à force d'épiler le patient, il ne le fait pas crier à son tour; — puis les ivrognes, les marchands de comestibles et de boissons; les marchands de gâteaux, les vendeurs de boudin, les confiseurs. — Chacun avec son cri diversement modulé. »

La seule loi de décence que l'on observe dans les bains publics, c'est que jamais un père et un fils ne se baignent l'un devant l'autre, ni même un beau-père devant son gendre. — Du reste, les baigneurs étaient entièrement nus. D'abord les sexes furent séparés; un peu plus tard, comme à Sparte, il y eut promiscuité (1).

Les thermes, c'étaient le gymnase, la bibliothèque, la

---

(1) Juvenal, *Sat.* VI; Martial, XI; Clem. d'Alex., III, 5; Cœcil. Cypr., *de Virg. habit.*

tribune, le salon, le prélude du souper, de cette Rome barbare, sensuelle et délicate.

On pouvait d'ailleurs sans sortir de chez soi se procurer toutes ces jouissances. « Chacune des grandes maisons de Rome renferme dans son sein tout ce que peut offrir une ville médiocre: un hippodrome, des forum, des temples, des fontaines et des bains de plusieurs sortes (1). »

C'est une maison de ce genre que décrit Martial : « Tu as dans ta maison des bois de lauriers, de platanes et de cyprès, et, pour toi seul, des bains qui ne sont pas pour une seule personne ; ton portique élevé repose sur cent colonnes; l'onyx brillant est foulé sous tes pieds; on trouve chez toi le cirque poudreux que bat la corne rapide des chevaux, et partout le murmure des eaux jaillissantes qui viennent abreuver tes jardins (2). »

Les villas n'étaient pas moins somptueuses (3), et chacune avait aussi sa palestre, où se conservaient encore quelques réminiscences de l'art.

Pline décrit la sphéristique de ses villas de Laurentinum et de Tusci. Cicéron avait fait de sa villa près de Pouzzoles l'*Académie* d'Athènes : c'est là qu'il écrivit ses *Questions Académiques*. « Cherche-moi, écrivait-il à Atticus, quelques appareils convenables pour un gymnase (4). »— Les exercices gymniques était pour lui une affaire sérieuse : « C'est par ces exercices, dit Plutarque, que Cicéron, qui était né avec une poitrine faible et maladive,

(1) Olympiad. *Apud Phot.*, Cod. 80.
(2) *Epig.* XII.
(3) *Varr.*, *De re rust.*, 2.
(4) *Ad Attic.*, I, 16.

se fortifia et devint capable de ces grands et nombreux combats qui l'illustrèrent à la tribune (1). » Il donna le nom de *Lycée* au gymnase de Tusculum. Ce nom fut aussi donné par l'empereur Adrien à sa villa de Tibur.

Mais il est quatre heures : c'est l'heure du souper, *cœna*. Le souper est le principal repas. Chaque convive revêt une *synthèse*, habit de festin, tunique blanche sans ceinture ; puis on passe dans la salle à manger, *triclinium*.— Il n'entre point dans notre sujet de parler de ces repas, de leur somptuosité, des excès de tout genre qui s'y commettaient. — Vivre et jouir matériellement, telle était la morale dominante; — et pour stimuler les convives, le maître de la maison tirait de temps en temps une petite chaîne qui mettait en mouvement toutes les articulations d'un squelette humain placé sur la table ; puis il s'écriait : « Que l'homme est peu de chose! la vie ne tient qu'à un fil! parfumons nos cheveux, couronnons-nous de roses ; la mort approche ; hâtons-nous de vivre. »

A la fin du festin, il y avait concert et spectacle.

De jeunes garçons et de jeunes filles, introduits dans la salle, exécutaient des danses voluptueuses et chantaient des poésies érotiques grecques ou latines, ou quelques nouvelles élégies des poëtes modernes. Les gaditanes étaient surtout renommées pour les danses qu'elles exécutaient en s'accompagnant avec des crotales.

Quelquefois ce sont des baladins qui font des tours de force : ils dansent au sommet d'une échelle qu'ils tiennent eux-mêmes dans une position verticale, passent au mi-

---

(1) Plut., *Vie de Cicéron*.

lieu de cerceaux enflammés, portent une amphore avec les dents, et assaisonnent ces exercices de plaisanteries grossières.

D'autres fois, des scènes sérieuses remplacent ces jeux futiles; des acteurs, appelés *Homéristes*, et armés en guerriers, jouent des épisodes tirés de l'*Iliade ;* ou d'autres acteurs, des *pantomimes*, représentent des drames entiers.

Ces spectacles sont la corruption de l'usage des anciens Romains de faire chanter par de jeunes enfants les exploits et les vertus des grands hommes.

On introduisait aussi dans la salle du festin des esclaves, qui, avec des armes émoussées, simulaient un combat à outrance. On finit par y donner aussi de vrais combats de gladiateurs, et le sang humain se mêla aux dernières libations faites aux dieux.

Après le souper, beaucoup retournent aux bains, ou vont faire la collation, *comissatio*, c'est-à-dire une partie de débauche, une orgie.

Telle est la vie de chaque jour des maîtres du monde.

5.

Veut-on prendre une idée des spectacles et des fêtes publiques des Romains et de la consommation d'hommes qui se fit chaque jour, pendant plusieurs siècles dans l'empire, par forme de récréation et de joie publique? Qu'on veuille bien lire ces pages des *Césars* (1).

« En vain, dit M. de Champagny, les arts se prêtent-

---

(1) Paris 1841, IV, 173 et suiv.

ils à toutes fantaisies dénaturées des heureux du siècle ; — en vain, la littérature et la poésie, ne cherchant d'inspiration que dans l'école, tombent-elles l'une et l'autre dans la plus creuse déclamation ; — en vain, la science, déchue de sa critique sévère, se prête-t-elle à accepter les radotages d'un monde vieilli ; — en vain, la philosophie tombe-t-elle dans le vague le plus commode et dans des bouffonneries dignes du théâtre ; la philosophie est suspecte et dangereuse. L'art ne se fait point comprendre. La littérature, si peu intellectuelle qu'elle soit, occupe trop les intelligences. Pour Rome décadente, Rome renégate a sa vie passée, peuplée de renégats à toutes les nations et à tous les dieux ; ni tout son matérialisme de style, ni tout son matérialisme de pensée ne suffit pas. Par courtoisie, par dévouement servile, on ira entendre la récitation du poëte ; mais on est impatient du spectacle.

« Le spectacle, c'est là ce qui réunit les désirs de tous : peuple et empereur, riches et mendiants, vieux Romains et hommes nouveaux, Rome tout entière est là. C'est la grande joie, la grande passion, disons plus, la grande affaire, la grande destination de ce siècle.

« Or, qu'était-ce que le spectacle ?

« Voici comme un père de l'Église caractérise en quelques mots les divertissements des Romains : « Infamie du cirque, impudicité du théâtre, cruautés de l'amphithéâtre, atrocités de l'arène, folie des jeux. »

« Le théâtre, en effet, n'était plus la pure et sainte tragédie grecque, ni la satire poignante d'Aristophane, ni la fine comédie de Ménandre. Plaute et Térence eux-mêmes, ces imitateurs, étaient devenus trop intellectuels et

trop délicats pour des esprits émoussés par tant de désordres, par tant d'orgies et par tant de terreurs. Le poëte prétendrait-il parler aux intelligences? Ce sont les corps qui lui répondent et lui imposent silence : « La chasse! les ours! les funambules! les gladiateurs! A bas le poëte! à bas la pensée! » Ce n'est pas seulement la populace, ce sont les chevaliers, les riches, la Rome intelligente qui le veut ainsi.

« Le machiniste est le seul poëte. Le luxe de la mise en scène remplace et tue le luxe de l'imagination. Il faut des prodiges sur le théâtre, des décorations déployées et enlevées à chaque instant; une scène toute d'or. Il faut sur le théâtre le tapage des chevaux, des chars, des éléphants; il faut que l'infanterie et la cavalerie passent et repassent en déroute; que six cents mulets portent les dépouilles d'une ville prise; que trois mille guerriers sortent bien comptés des flancs du cheval de Troie : et le peuple applaudit avec des clameurs sous lesquelles le poëte reste impuissant à se faire entendre, et le drame meurt étouffé.

« Il faut surtout qu'une joie moins innocente que celle des yeux réveille l'esprit engourdi des spectateurs romains. Les jeux Fescennins, les farces Atellanes, toute cette joie grossière, cette antique et naïve gaieté des aïeux ne sauraient plus suffire à leurs descendants blasés. Là, comme partout, l'indécence tient lieu d'esprit; l'obscénité du spectacle et l'infamie de l'acteur rendent inutile le talent du poëte.

A ce prix, le peuple romain s'amuse; à ce prix, il applaudit ses histrions; prend parti pour l'un ou pour l'autre; livre bataille sur le théâtre, tue des hommes, jette

des pierres au préteur ; et Néron, de sa loge impériale, jette des pierres lui-même, et rit comme un fou des innocents plaisirs de son peuple.

« A ce prix encore, au prix d'une honte plus grande, l'histrion, que l'austère morale des lois antiques flétrissait par l'infamie et privait des droits de cité, est relevé aujourd'hui de cette flétrissure. Il reprend sa place dans la cité, en dépit de cette morale surannée qui le condamne. Ce n'est pas assez qu'il soit réhabilité ; il faut encore qu'il soit riche, glorieux, arrogant, plein d'insolence. Celui-ci montre du doigt et désigne à la colère du peuple un spectateur qui l'a sifflé ; cet autre se fait suivre et servir sur le théâtre par une matrone déguisée en esclave.

« Mais l'histrion, lui-même, doit céder le pas au pantomime, dont l'art, tout récent encore, a été apporté dans Rome, au temps d'Auguste. Un homme masqué, dansant au son de la flûte et des cymbales, joue un drame tout entier, exprime, par ses gestes, mille sentiments, mille passions, mille péripéties : ses mains parlent, ses pas sont éloquents, sa danse fait verser des pleurs.

« Aussi le pantomime est-il aimé, adoré, imité. Des théâtres s'élèvent dans toutes les maisons ; la ville entière, la ville de Romulus et de Caton, vient demander des leçons de leur art à ces hommes que la loi déclare infâmes. Hommes et femmes s'instruisent dans la science mimique : science profonde conservée en ligne droite par une succession de docteurs dans les écoles des deux grands maîtres, Pylade et Bathylle. Nulle fortune, nulle gloire, nulle adulation, nulle complaisance n'est suffisante pour payer le génie du pantomime. Une femme esclave gagne

à ce métier sa liberté et une dot de 1,000,000 de sesterces (200,000 fr.). Des chevaliers font antichambre à la porte du pantomime; des sénateurs l'accompagnent dans la rue; le consulaire est à ses pieds comme la matrone.

« Et cependant, ni l'histrion, ni le pantomime ne sont encore les véritables acteurs de la scène romaine. Leurs drames ne sont que jeu, plaisanterie, divertissements frivoles ; le drame sérieux et pathétique, c'est celui où meurent des hommes; la véritable scène, c'est l'arène sanglante du Colysée (du Cirque Maxime, du Cirque Flaminius, du théâtre de Pompée, de la place des Septa-Julia, de l'amphithéâtre de Statilius Taurus, du Forum Romain et du Forum d'Auguste); le grand comédien du théâtre de Rome, c'est le gladiateur et le bestiaire!

« L'amphithéâtre est donc ouvert; le peuple se presse sur les bancs de marbre : la chasse, le combat de gladiateurs vont commencer; l'une à la gloire de Diane, l'autre à la gloire de Jupiter. Ainsi, les peuples anciens faisaient de leurs plaisirs un acte de religion.

« Dans la chasse, sont épuisées toutes les variétés de la lutte des animaux entre eux et avec l'homme. L'intérêt augmente à mesure que la vie humaine est plus en question. Ce sont d'abord des bêtes féroces, excitées les unes contre les autres; — puis des condamnés, nus et attachés au poteau, livrés à la dent des monstres d'Afrique; — puis le lion, le tigre, le taureau, attaqués à leur tour, par le bestiaire à pied ou à cheval, armé ou désarmé, libre ou esclave, patricien de Rome ou prisonnier barbare. Un jour, Pompée a fait paraître six cents lions dans l'arène; Auguste quatre cent vingt panthères. Un jour,

cinq cents Gétules ont combattu contre vingt éléphants. Sur cette scène où sont entassés pêle-mêle les cadavres d'hommes et d'animaux, dans cette atmosphère tout imprégnée de l'odeur du sang, un cri de compassion s'est élevé une fois : c'était pour des éléphants.

« Mais vient enfin l'heure désirée, l'heure du combat où l'homme va lutter contre l'homme, où toute l'énergie, tout le courage, toute la force, toute l'adresse, toute la science humaine vont se mettre à l'œuvre pour renouveler, en pleine paix, les atrocités inévitables dans la guerre.

« Le *laniste,* cet éleveur de gibier humain, amène ses gladiateurs formés depuis des années dans son école, nourris de cette *pâtée gladiatoriale* qui leur donne plus de sang pour l'arène. Il les a achetés s'ils sont esclaves; il les a loués s'ils sont libres; ils lui appartiennent, en un mot, jusqu'au sang et jusqu'à la mort; c'est le troupeau qu'il engraisse et qu'il exploite. Ils lui ont promis obéissance; au besoin ils combattront pour son compte jusqu'à six fois dans un jour. Ils lui ont juré, s'ils mollissaient dans le combat, s'ils pensaient à la fuite, de se soumettre au feu, aux chaînes, au fouet, aux supplices. Voilà le serment qu'ont prêté des hommes libres, des chevaliers, des sénateurs, des patriciens, des matrones.

« La puissance publique, il est vrai, a frémi des cruautés de l'amphithéâtre; on a voulu restreindre le nombre des gladiateurs. Auguste a cru pouvoir le limiter à soixante couples par jour; il a même ordonné (rare et noble exemple d'humanité), que son arrivée au théâtre sauverait la vie d'un combattant. Il est allé plus loin, il

a défendu de combattre à outrance : vains efforts! inutile révolte contre l'esprit du siècle! noble, mais impuissant exemple d'humanité! On accorde tout à César, sauf le droit de faire grâce. Sans cesse on demande au sénat de lever la défense, et le sénat se montre complaisant pour les plaisirs du peuple et pour les siens (1). »

Dirai-je maintenant les recherches infinies par lesquelles on diversifie l'art de tuer et la grâce de mourir? L'*essedaire* qui combat dans un chariot? le *rétiaire* qui poursuit le Gaulois jusqu'à ce qu'il l'ait enveloppé de son filet et percé de son trident? les *andabates* qui combattent les yeux bandés, qui s'appellent, qui se suivent de la voix, tandis que le peuple éclate de rire à la vue de ce combat d'aveugles, de ces épées qui se cherchent, de ces blessures qu'on ne peut parer? Voilà quels combats se répètent et se renouvellent tout un jour.

« Le peuple romain assiste à ces tueries en connaisseur. Il fait de la mort un divertissement et un art. On juge une agonie comme on juge un comédien ; on applaudit un beau meurtre; on siffle la victime qui tombe gauchement ou qui s'y prend mal pour mourir : autour de cette arène sanglante, ce ne sont qu'applaudissements, cris de joie, sentences de mort; paris perdus, paris gagnés; bravos pour une blessure, pour une chute, pour une agonie! bravos à qui tue bien, à qui meurt bien! Non-seulement le peuple se passionne, mais il s'irrite et

---

(1) Dans la suite, Trajan fit paraître dans les mêmes jeux 10,000 gladiateurs, et Gordien, édile, 150 et jusqu'à 500 paires.

se divise, le sang des spectateurs s'est mêlé plus d'une fois à celui des victimes.»

Il est midi, le spectacle est interrompu. Tout ce qui qui est entré dans l'arène en est ressorti ou par la porte de la chair vive, *sanavivaria,* ou par la porte des cercueils, *sandapilaria,* celle par laquelle morts ou demi-morts sont traînés au croc dans le spoliaire. Les moins curieux et les plus affamés des spectateurs vont dîner à la hâte ; les plus opiniâtres gardent leurs places et restent sur leurs bancs : il leur faut pourtant quelque distraction pendant l'intermède. Les bouffonneries sont devenues fades, les machines de théâtre manquent leur effet; Mercure lui-même, venant avec un fer chaud tâter dans ces corps un reste de vie, et Pluton les achevant avec un maillet, n'ont plus le don de faire rire.

« Eh bien! des gladiateurs encore! — Les acteurs officiels de ces drames sanglants sont-ils réservés pour d'autres heures? — César prêtera au public ses gladiateurs particuliers ; il fera descendre sur l'arène le machiniste qui a manqué son effet de théâtre. La lice, d'ailleurs, est ouverte aux amateurs ; on y vient combattre sans casque, sans bouclier ; on combat sans savoir combattre ; pourquoi toute cette habileté qui ne fait que retarder l'homicide? ceux qui ont vaincu le matin, poussés de force dans l'arène, sont jetés poitrine nue en face du glaive; n'était-il pas monotone de les voir triompher et vivre? c'est, après la sanglante tragédie de l'arène, une parodie plus sanglante encore, la petite pièce après le grand spectacle; des nains viennent vous égayer par

leur mort. Que voulez-vous? le peuple s'ennuie; il faut qu'il voie tuer; il y a plus, il faut qu'il tue. Auprès de cette boucherie de midi, les combats du matin, dit Sénèque, étaient encore de l'humanité.

« Et ces combats d'homme à homme ne sont rien encore auprès de la naumachie, auprès de la bataille. — Le cirque est vide, les chars sont retirés. Tout à coup des écluses ouvertes amènent des flots qui envahissent l'arène, et le cirque devient un océan où nagent les crocodiles et les hippopotames : des hommes montés sur des barques viennent donner la chasse à ces monstres de la mer.

« Mais la chasse contre les animaux annonce toujours le combat entre les hommes.

« Bientôt deux flottes ennemies viennent se combattre : trente navires de part et d'autre, chargés d'hommes voués à la mort, se poursuivent, se heurtent, s'abordent, et les barques, qui dans les combats véritables servent à recueillir les blessés, sont destinées ici à éloigner du rivage les malheureux qui voudraient l'atteindre.

« Le combat naval est-il fini? les eaux s'écoulent : une bataille nouvelle commence sur le sable humide; où deux flottes ont lutté, deux phalanges de gladiateurs vont combattre.

« Peuple romain, peuple roi, n'est-ce pas assez? es-tu enfin rassasié d'avoir vu tuer et mourir?

« Faut-il s'étonner si à force d'admirer on imitait; si ces Romains dégénérés, poltrons à la guerre, trouvaient du courage pour l'arène, et de spectateurs devenaient combattants, de connaisseurs, artistes; si, enfin, ce que

le gladiateur faisait par nécessité, l'homme libre le faisait par besoin d'argent, le riche par passion et par goût? — L'homme ne saurait impunément se repaître de la vue du sang : le spectacle du meurtre conduit à tout. Rome sans croyance, sans enthousiasme, sans patrie, sans Dieu, ne connaissait que l'enthousiasme et le délire de l'homicide.

« Ce sera toujours un effroyable problème, un incompréhensible symptôme de la dégradation des âmes, que cette joie placée dans ce qui nous épouvante et nous repousse.

« Nous ne comprendrons jamais (grâces en soient rendues à notre divin Rédempteur) ces cris de rage de quatre-vingt mille hommes rassemblés, quand ils supposent qu'une victime pourra leur manquer, quand ils voient un gladiateur mollir, trembler; prendre la fuite; demander grâce : « Pourquoi, crient-ils, cette lâcheté devant le fer? cette lenteur à tuer? cette paresse à mourir? » et ce peuple, qui tient la faiblesse du gladiateur à injure pour lui-même, crie au laniste d'employer les verges et le fer, pour rendre aux combattants quelque chose de leur épouvantable courage.

« Nous ne comprendrons jamais ces effroyables sentences rendues par le peuple contre le gladiateur vaincu, tandis que le vainqueur, lui mettant le pied sur la gorge, attend avec indifférence la décision du souverain, et que le malheureux couché dans la poussière s'arrange pour mourir selon toutes les règles.

« Nous ne comprendrons jamais ces vierges douces et modestes qui, à la vue d'une blessure hardiment por-

tée, se lèvent toutes ravies et s'écrient : « *Il en tient!* » ces femmes qui s'irritent contre le vaincu, lorsqu'il semble implorer leur miséricorde, et qui s'élancent levant les mains et renversant les pouces en signe de mort! ces vestales, ces vierges miséricordieuses et pures dont la seule rencontre sauvait un condamné, et qui, là, comptent les blessures, ordonnent l'homicide, font retourner et percer de nouveau le corps dans lequel elles soupçonnent un reste de vie!

« Nous ne comprendrons jamais cette tyrannie du dilettantisme romain qui ne laisse pas même au mourant la liberté de son dernier soupir, lui ordonne de prendre l'épée du vainqueur pour la conduire à sa gorge, ou bien, à genoux devant lui, de se cramponner à sa jambe, de peur que les convulsions de la souffrance ne rendent le dernier coup mal assuré : Claude, qui nc fut pas le plus cruel des empereurs, faisait tuer le gladiateur tombé à terre, même par hasard, et uniquement, dit Suétone, pour jouir du spectacle de son agonie.

« Il faut que les témoignages soient unanimes; que toutes ces choses nous soient racontées parfois avec un faible mouvement de pitié; plus souvent, avec un sang-froid indifférent; quelquefois même avec une joic enthousiaste par ceux qui, tous les jours, en étaient spectateurs. Il faut qu'une centaine d'amphithéâtres soient demeurés debout; que nous ayons pu pénétrer dans la caverne où l'on achevait les victimes, dans la loge où les lions et les tigres étaient enfermés à côté du prisonnier humain; que nous ayons lu le programme de ces horribles fêtes; que nous ayons ramassé le billet qui donnait droit d'y assister;

que les bas-reliefs antiques nous aient transmis l'image de ces épouvantables plaisirs, pour que nous puissions y croire, pour que le philosophe chrétien arrive à démêler dans le fond du cœur de l'homme cette fibre hideuse qui aime le meurtre pour le meurtre, le sang pour le sang.

« Et remarquez (pour achever de peindre cette société) que ces boucheries s'accomplissaient au son des symphonies et des chants : un orchestre de mille instruments mêlait sa voix aux clameurs de l'amphithéâtre. Des voiles de pourpre, brodées d'or, ondoyaient au-dessus de la tête des spectateurs pour les protéger contre les ardeurs du jour (car, lorsqu'il s'agissait des joies de l'amphithéâtre, le repos, le sommeil, la sieste, la maison, la famille, Rome oubliait tout). De jeunes et beaux esclaves venaient, après chaque homme tué, retourner, avec des râteaux, la poussière ensanglantée. Des tuyaux ménagés avec art, versant sur le spectateur une rosée odorante, rafraîchissaient l'air et corrigeaient l'âcre parfum du sang. Des mosaïques, des statues, des bas-reliefs, des incrustations de marbres précieux charmaient l'œil du spectateur; des machines de théâtre l'émerveillaient pendant les intermèdes par la beauté de leurs effets. Et, enfin, sous une des arcades de l'amphithéâtre que désignait un emblème impur, des prostituées avaient leur boudoir à côté de l'arène rouge de sang, et du *spoliaire* encombré de cadavres.

« Tout était là : — Atrocité du meurtre, — raffinements de la délicatesse, — excès de la magnificence, — infamie de la volupté. »

6.

Voilà pourtant où aboutit dans l'antiquité « cette prétentieuse sagesse des hommes, qui, ayant connu Dieu, ne l'ont point glorifié comme Dieu, et ne lui ont point rendu grâces; mais ils se sont égarés dans leurs vains raisonnements, et leur cœur insensé a été rempli de ténèbres.

« Ils sont devenus fous, en s'attribuant le nom de sages.

« Et Dieu les a livrés aux désirs de leur cœur, aux vices de l'impureté ; en sorte qu'ils ont eux-mêmes déshonoré leurs propres corps (1). »

Tout, jusqu'aux dons les plus salutaires, fut perverti et adultéré, car tout se lie et se tient nécessairement au corps humain.

L'art qui donnait la vie et la beauté donna les difformités et la mort. — La débauche, le suicide, l'amour du meurtre pour le meurtre, du sang pour le sang, furent le dernier terme et comme la suprême vertu de l'héroïsme d'un peuple qui avait absorbé tous les peuples de l'antiquité.

Et ce qui était plus désespérant encore, c'est que cette société, livrée à son sens réprouvé, n'était pas seulement sans affection, sans union, sans miséricorde ; elle était de plus sans jeunesse, sans fécondité, sans énergie. Ce n'était pas l'ardeur de la passion ni la férocité du jeune âge qui l'avaient menée là ; c'était le long abus de toute chose, c'était un épuisement séculaire ; et ses plus hideux excès n'étaient que le radotage d'une vieillesse impure (2).

---

(1) *Rom.*, I, 21 et suiv.

(2) *Les Césars.*

Voilà l'héritage que Jésus-Christ devait recueillir : toutes les vérités altérées par les enfants des hommes, et l'humanité descendue au-dessous du plus bas degré de de l'animalité.

« Nul, avait déjà dit Socrate, ne peut plus nous instruire, si ce n'est la parole de Dieu. Il faut attendre jusqu'à ce que Dieu vienne lui-même dans sa pitié, ou du moins un envoyé du ciel, pour nous instruire de nos devoirs envers les hommes et envers Dieu (1). »

Il fallut encore cinq cents ans après Socrate, pour que l'espèce humaine pût se convaincre de son impuissance à revenir d'elle-même à la vérité et au bonheur.

Incapable de remplir son mandat, réduite à l'état de chose vaine, et s'entr'égorgeant au nom des dieux par forme de récréation et de joie publique, que serait devenue l'espèce humaine sans l'intervention divine ?

---

(1) Plat., *Phéd.*, *Epim.*

IX.

De la Médecine gymnastique chez les Anciens.

Tout ce qui opère un changement dans l'état actuel de l'homme est un remède.

HIPPOCRATE, *Des lieux*, 71.

La respiration et le sang fortifiés par la gymnastique triomphent de tous les germes de maladie.

PLATON, *Le Timée de Locres*.

Galien s'est fait gloire d'avoir guéri une infinité de malades, et prévenu le développement d'une multitude d'affections morbides, par le seul moyen de la gymnastique.

MERCURIALI, *De Arte gymn.*, I, 4.

1.

La médecine gymnastique des anciens, cette intelligente application des exercices à l'art de conserver la santé, ὑγιεινὸν, a disparu dans la dissolution du monde antique. Mais si, à méditer les ruines qui nous en restent, nous ne pouvons juger de l'ordonnance et de la beauté de l'édifice, nous pouvons du moins reconnaître que ces ruines proviennent d'un grand et magnifique ensemble.

Cet ensemble avait pour but le perfectionnement physiologique, intellectuel et moral de l'homme : c'était là son caractère fondamental ; l'art en soi, ou comme ils disaient, l'art *légitime* et la *loi*, νόμιμόν καὶ νόμος (1).

(1) « Il me semble, dit Platon, que l'on donne aux fonctions régulières du

Quant à ses applications, elles étaient variées comme les fins particulières qu'on voulait atteindre.

2.

Il nous reste de Platon deux petits traités d'éducation et d'hygiène, qui ont conservé le titre de Timée et de Timée de Locres, personnages auxquels il les attribue, et qui sont encore aujourd'hui aussi vrais, et tout aussi applicables qu'au temps où il les écrivit.

1° *Extrait du* Timée de Locres *sur l'âme du monde et de la nature.*

Pour que l'homme soit en bon état, il faut que son corps ait les qualités qui lui sont propres, c'est-à-dire qu'il ait de la santé, de la sensibilité, de la force et de la beauté.

Ce qui produit la beauté, c'est l'harmonie des parties du corps entre elles et avec l'âme ; car la nature a disposé le corps comme un instrument qui doit être en harmonie avec tous les besoins de la vie. En même temps, il faut que, par un juste accord, l'âme possède des vertus analogues aux qualités du corps, et que, chez elle, la tempérance réponde à la santé, la prudence à la sensibilité, le courage à la vigueur et à la force, et la justice à la beauté.

La nature nous fournit les germes de ces qualités ; mais il faut les développer et les perfectionner par la culture : celles du corps par la gymnastique et par la médecine, celle de l'âme par l'éducation et par la philosophie.

---

corps le nom d'*état sain,* ὑγιεινὸν, parce que c'est de cet état que résultent pour lui la santé et toutes les bonnes qualités dont il est susceptible.

« Mais on désigne par le nom de *légitime* et de *loi*, νόμιμόν καὶ νομος, le bon ordre et la régularité des fonctions de l'âme, parce que c'est là ce qui fait les hommes modérés, équitables, en un mot, c'est là ce qui constitue la justice et la modération. (*Gorg.* 59.) »

C'est là ce qui nourrit et fortifie le corps et l'âme; la gymnastique et la médecine guérissent le corps par l'exercice; l'exercice est un régime salutaire; l'éducation donne à l'âme du ressort, réveille son énergie et la pousse à des efforts utiles.

Les bains, les frictions et les autres soins de cette nature que la médecine (gymnastique) prescrit à l'égard du corps, mettent toutes ses facultés dans une harmonie puissante, rendent le sang pur et la respiration régulière, *afin que la respiration et le sang fortifiés puissent triompher de tous les germes de maladie qui pourraient se rencontrer* (1).

La musique et la philosophie qui la dirige, établies pour le perfectionnement de l'âme par les dieux et par les lois, accoutument, exhortent, contraignent la partie déraisonnable de l'âme à se soumettre à la partie raisonnable; elles adoucissent la colère, apaisent la concupiscence, les empêchent de s'exercer contre la raison, ou de rester oisives quand l'intelligence les appelle soit à agir, soit à jouir.

Le dernier terme de la sagesse, c'est de se montrer docile aux conseils de la raison, et de la mettre en pratique avec fermeté.

2° *Extrait du* Timée *sur la nature.*

Il est convenable de traiter des moyens par lesquels on doit maintenir l'âme et le corps en bon état. Il vaut mieux parler de ce qui est bon que de ce qui est mauvais. Or, ce qui est bon est beau, et rien n'est beau sans harmonie; il faut donc admettre que tout homme qui est beau et bon, est plein d'harmonie.

Nous ne tenons compte que des moindres harmonies; nous ne sentons que celles-là, et nous laissons de côté les plus grandes et les plus importantes.

Par exemple, pour la santé et les maladies, pour la vertu et les vices, rien n'importe plus que l'harmonie entre le corps et l'âme. Cependant nous n'y faisons pas attention; nous ne réfléchissons pas que, quand

---

(1) Cette indication est faite avec précision, et comme en passant. Elle prouve d'autant mieux que la *fin régénératrice* que la science moderne attribue à la gymnastique et que nous avons signalée plus haut (p. 5 et 41), loin d'être une doctrine nouvelle, était, au contraire, une doctrine fort ancienne, et admise encore du temps de Platon dans l'ordre des faits vérifiés par la science et confirmés par l'expérience des siècles.

un corps faible et chétif traîne une âme grande et puissante, ou lorsque le contraire arrive, l'homme tout entier est dépourvu de beauté ; car il lui manque l'harmonie la plus importante ; tandis que l'état contraire donne le spectacle le plus beau et le plus agréable que l'on puisse voir.

Supposez que le corps ait une jambe inégale, ou quelque autre membre disproportionné ; en même temps que cette difformité l'enlaidit, elle fait naître des difficultés et des spasmes, dès qu'on veut s'appliquer à un travail ; le corps vacille, tombe et se cause à lui-même une foule de maux.

Il faut admettre que la même chose a lieu pour cet être formé d'une âme et d'un corps, que nous appelons un homme. — Si, au dedans de lui, règne une âme plus puissante que le corps, elle excite dans tout le corps une agitation intérieure, et le remplit de maladies. Se livre-t-elle avec ardeur à ses études et à ses recherches, elle le mine ; s'engage-t-elle dans les discussions et les combats de paroles en public ou en particulier, avec ces luttes et ces controverses elle l'embrase et le consume, occasionne des catarrhes et trompe la plupart de ceux qu'on appelle médecins, en leur faisant assigner à ces effets des causes contraires à la véritable. — Si c'est le corps qui est supérieur à la faible et débile pensée à laquelle il est uni, comme il y a dans les hommes une double tendance, celle du corps pour les aliments, et celle de la partie la plus divine de nous-mêmes pour la sagesse, l'effort du plus puissant des deux paralyse celui de l'autre ; il augmente la part d'action qui lui appartient, rend l'esprit hébété, incapable de culture, le prive de mémoire, et lui cause la plus grande des maladies, l'ignorance.

Contre ce double mal, il n'y a qu'un moyen de salut : ne pas exercer l'âme sans le corps, ni le corps sans l'âme, afin que, se défendant l'un contre l'autre, ils maintiennent l'équilibre et conservent la santé.

Ainsi, le savant, ou celui qui s'applique sérieusement à quelque travail intellectuel, doit donner de l'exercice à son corps, en se livrant à la gymnastique ; et celui qui prend soin de son corps doit exercer son esprit par l'étude de la musique et de toutes les connaissances philosophiques, si l'un et l'autre veulent mériter à la fois le titre de beau et celui de bon. — Il faut prendre un soin égal de toutes les parties de soi-même, si l'on veut imiter l'harmonie de l'univers.

Comme les aliments qui entrent dans le corps le brûlent intérieure-

ment et le refroidissent, que les objets extérieurs le dessèchent et le pénètrent d'humidité, et que cette double influence lui fait éprouver des effets semblables. — Si on se tient en repos et qu'on abandonne son corps à ces mouvements étrangers, il est vaincu et détruit, à moins que, loin de laisser jamais le corps en repos, on ne le meuve et on ne l'agite sans cesse tout entier, de manière à établir l'équilibre naturel entre le mouvement intérieur et le mouvement extérieur, et à conserver, au moyen d'un exercice modéré, un ordre régulier et conforme à la nature dans les parties du corps, et dans les impressions qu'il subit.

A l'exemple de l'harmonie que nous avons reconnue dans l'univers, il ne faut pas accoupler deux ennemis pour qu'ils produisent dans le corps des guerres et des maladies; mais il faut produire la santé par l'union des choses amies.

De tous les mouvements, *le meilleur est celui que l'on produit soi-même en soi-même*; car c'est celui qui ressemble le plus aux mouvements de l'intelligence et à ceux de l'univers (mouvements *actifs* ou *volitifs*).

Le mouvement *qui vient d'autrui* ne vaut pas celui-là (mouvement *passif*).

Le pire est le *mouvement partiel*, produit par autrui pendant que le corps est couché et se livre au repos (mouvements *spécifiques*, *Clinique*).

Aussi de toutes les purgations et de tous les exercices du corps, la gymnastique (active) est-elle la meilleure. La seconde est de *sc fairc porter* sans fatigue sur un bateau, ou dans un char ; la troisième est la purgation provoquée par les remèdes des médecins, très-utile quand elle est nécessaire, mais qu'un homme prudent ne doit pas employer sans nécessité; car il ne faut pas irriter par des médicaments les maladies qui ne présentent par de grands dangers.

Ces deux morceaux de Platon sont des documents du plus haut intérêt. Ce sont peut-être les seuls de tous les débris de la gymnastique des anciens, qui nous donnent une idée de la théorie et de l'influence du mouvement gymnastique dans ses rapports avec les différents phénomènes de la vie, ainsi que des agents *intellectuels* et *moraux*, *physiques* et *chimiques* qu'ils employaient, soit d'une manière générique, soit d'une manière spécifique ou partielle dans telle ou telle condition donnée.

Comme deux stèles déchiffrées, debout au désert, au milieu des ruines de la science, ces précieux documents peuvent nous servir à en mieux comprendre les débris épars, et nous aider à reconstruire, en grande partie, l'édifice de la gymnastique de l'antiquité.

3.

Voici d'autres documents extraits des *OEuvres* d'Hippocrate (1).

Des prédictions.

3. On parle d'une sorte de prédictions ou divinations qui se font dans les gymnases. Elles consistent à connaître, chez les athlètes et chez ceux qui vont au gymnase pour se guérir de quelque maladie, comme aussi chez ceux qui le fréquentent pour fortifier leur corps, s'ils mangent autre chose que ce qui leur est prescrit, s'ils boivent au delà de l'ordonnance, s'ils manquent à l'exercice de la promenade, ou s'ils se livrent aux voluptés. — Rien de cela, disent-ils, ne peut rester caché, quelque légère que soit la faute, tant l'art est parfait !

Ainsi Hippocrate n'y ajoutait aucune foi.

Le fait n'en est pas moins fort probable quand on lit ces paroles de Platon : « Il y a bien des hommes qui, à en juger par l'apparence extérieure, semblent sains et vigoureux, en sorte qu'il ne serait pas facile à tout autre qu'un maître de gymnastique, de s'apercevoir qu'ils ne le sont pas en effet (2). »

---

(1) *Trad. des Œuv. d'Hipp.*, Toulouse, 1801. — Cette traduction est fort imparfaite, mais nous sommes obligé de nous en servir, attendu que celle de M. Littré n'est pas terminée; du moins nous n'avons pu nous procurer les volumes qui contiennent les prescriptions gymnastiques.

(2) *Gorgias*, 18.

Mais on comprend la raillerie d'Hippocrate.

« Les sources de la médecine grecque étaient au nombre de trois. La première était dans les colléges des prêtres-médecins qui desservaient les temples d'Esculape, et que l'on désignait sous le nom d'Asclépiades ; la seconde, dans les philosophes ou physiologistes qui s'occupaient de l'étude de la nature, et qui avaient fait entrer dans le cadre de leurs recherches l'organisation des corps et l'origine des maladies ; la troisième, dans les gymnases où les chefs de ces établissements avaient donné une grande attention aux effets, sur la santé, des exercices et des aliments (1). »

Or, ces trois sources de la médecine grecque étaient autant d'écoles rivales, parmi lesquelles Hippocrate cherchait à faire prévaloir sa doctrine, dans le même temps que Platon écrivait ces mots : « La philosophie l'emporte autant sur la rhétorique, que la législation l'emporte sur le talent d'avocat et la gymnastique sur la médecine (2). »

Quoi qu'il en soit, nous partageons entièrement l'opinion de M. Littré : « L'application de la gymnastique au traitement des maladies eut une grande influence sur la médecine antique. Beaucoup de malades, désertant les *asclépions*, allèrent se faire soigner dans les gymnases ; et les médecins grecs prirent l'habitude d'étudier les effets des exercices, de les admettre dans le cercle de leur thérapeutique, et de les prescrire d'une manière conforme à l'art dans une foule de cas (3). »

---

(1) *Œuv. compl. d'Hipp.*, trad. de Littré, I, introd., 5.
(2) *Gorgias*, 75.
(3) *Œuv. compl. d'Hipp.*, I, introd., 25.

Hippocrate céda comme les autres à la raison et à l'expérience : la plupart de ses prescriptions sont empruntées à l'art de la gymnastique.

Afin de mieux comprendre ses préceptes, il est bon de se rappeler que la doctrine d'Hippocrate était l'*humorisme*, doctrine qu'il paraît avoir empruntée aux pythagoriciens ; car Alcméon avait dit avant lui : « Ce qui maintient la santé, c'est l'égale répartition des forces, des qualités, δυνάμεων, de l'humide, du chaud, du sec, du froid, de l'amer, du doux et des autres ; la domination d'une seule d'entre elles produit les maladies, et cette domination est délétère (1). »

De la diète salubre.

6. Il faut régler son régime et le varier, d'après son âge et ses habitudes, d'après la saison, d'après le pays que l'on habite, pour se mettre à l'abri des impressions du froid et du chaud. Ces attentions contribuent beaucoup à la conservation de la santé.

On doit, en hiver, marcher vite ; en été, lentement, à moins qu'on n'ait à marcher au soleil.

Les personnes grasses doivent aller d'un pas précipité ; les maigres, d'un pas lent.

On se baignera souvent en été, rarement en hiver.

---

(1) Trad. de Littré, I, 562. — Les savants sont encore aujourd'hui partagés entre le degré d'importance des fluides et des solides dans l'économie du mécanisme humain : « On a parlé à toutes les époques des dangers occasionnés par le trouble des fonctions de la peau, dit le docteur Delasiauve, médecin de Bicêtre (*Rev. méd.*, avril, 1845) ; mais jamais on n'a su mesurer ces dangers ni les expliquer, et la preuve , c'est que l'humorisme, opprimé aujourd'hui encore par le solidisme, a rarement, depuis Hippocrate et Sanctorius, conservé la prééminence qui lui appartient légitimement, et que les œuvres de M. Fourcault viennent lui assurer, en restituant aux altérations des liquides leur véritable importance. » — Voir plus haut, p. 41.

Les personnes qui ont de l'embonpoint et qui veulent devenir minces feront des exercices pénibles à jeun. Elles ne feront qu'un repas en vingt-quatre heures, se baigneront souvent, coucheront sur la dure, et se promèneront, légèrement vêtues, le plus longtemps possible.

10. Les personnes qui fréquentent les gymnases doivent courir et lutter durant l'hiver, lutter peu dans l'été, ne point faire de course, mais se promener selon la direction du vent et du froid. Il faut, si on s'est excédé à la course, lutter de suite, et passer à la course quand on s'est excédé à la lutte. — C'est le moyen de délasser les parties du corps fatiguées et de les mettre toutes dans un juste état de chaleur, de constitution et de bien-être.

Lorsqu'au gymnase on gagne la diarrhée, il faut retrancher au moins le tiers de ses exercices et la moitié de ses aliments.

Traité du régime.

Livre Ier.—2. La nourriture et le travail exercent chacune des forces opposées qui doivent agir à leur tour, et qui concourent également à produire la bonne santé.

Le travail est destiné à consommer le superflu ; les aliments et la boisson, à remplacer les pertes continuelles.

Il faut donc connaître les effets des divers genres de travail, les effets des travaux naturels et ceux des travaux obligés. — Quels sont les travaux qui accroissent les chairs, quels les font dépérir? Non-seulement cela, mais encore quelle est l'énergie d'un travail modéré, proportionné à la quantité des aliments, à la nature des hommes, à leurs différents âges, aux diverses saisons de l'année, aux changements des vents, à la situation des pays où l'on vit, à la constitution de l'année? — Ajoutez ce qui s'observe dans les gymnases.

C'est l'harmonie du tout qui constitue la parfaite santé.

11. Les foulons foulent les étoffes sous leurs pieds, ils les nettoient, ils les battent, ils les travaillent, ils les lavent, ils les rendent plus fortes en leur ôtant leurs impuretés, plus agréables en les lustrant. Il en est de même de la nature humaine, à l'égard du corps. — Et voilà ce qu'on pratique au gymnase.

Livre II. — 125. Il y a des exercices qui se font naturellement, d'autres sont forcés.

Les exercices naturels sont ceux de la vue, de l'ouïe, de la parole, de la pensée.

129. Les exercices de la voix, tels que la parole, la lecture, le chant, mettent tous l'âme en une agitation qui l'échauffe, la dessèche et lui fait consumer l'humidité du corps.

130. La promenade est un exercice plus naturel que beaucoup d'autres; elle a cependant quelque chose qui la rapproche des exercices violents.

131. La promenade après le repas, séchant le ventre et le corps, ne laisse point la bile amère se former.

132. La promenade du matin amaigrit.

133. Les promenades après les exercices du gymnase tiennent le corps pur, et l'empêchent de grossir.

134. Voici l'effet des courses : quand elles sont longues et en ligne droite, lentes d'abord pour devenir successivement plus rapides, elles peuvent, en échauffant les chairs, y incorporer la nourriture et la distribuer dans le corps. — Elles le rendent plus pesant et le grossissent plus que celles qu'on fait en tournoyant. Celles-ci conviennent davantage aux grands mangeurs, et en hiver plutôt qu'en été.

135. La course, quand on la fait habillé, produit les mêmes effets: elle fait perdre la bonne couleur de la peau; elle échauffe et humecte plus que si l'on courait nu, parce que la peau reste toujours dans la même atmosphère. — Cette sorte de course convient aux personnes sèches, à ceux qui ont beaucoup de chairs, et veulent les purger, et aux vieillards dont le corps est froid.

136. Les courses d'un double stade à cheval et celles où l'on court à bride abattue, sans être assujetti par les bornes du stade, fondent moins les chairs et maigrissent davantage.

137. Les courses en rond ne fondent point les chairs; elles amaigrissent cependant en serrant les chairs, surtout celles du ventre.

138. Les secousses dessèchent promptement; elles fortifient moins les chairs que la course en rond.

139. Les sauts et les bonds n'échauffent point les chairs; ils rendent le corps et l'âme plus libres.

140. La lutte et les frictions agissent particulièrement sur les parties extérieures du corps : elles échauffent les chairs, les fortifient et les font croître.

141. Quand on se roule sur la poussière ou sur le sable, cela produit à peu près le même effet que la lutte et les frictions.

142. L'espèce de lutte qui consiste à se pousser main contre main amaigrit le reste du corps et fait grossir les parties supérieures.

143. L'exercice de la balle suspendue que l'on fait balancer fortement, pour l'arrêter ensuite avec les mains, ainsi que la gesticulation, produit à peu près les mêmes effets que l'espèce de lutte précédente.

144. L'exercice qui consiste à retenir un certain temps son haleine rend la peau plus mince, et il peut pousser l'humidité sous la peau.

145. Les exercices où l'on use du sable et ceux où l'on use d'huile, outre les autres différences, ont celle que le sable refroidit et que l'huile échauffe. — Les frictions avec un mélange d'huile et d'eau amollissent et n'échauffent nullement.

148. Le travail des exercices suffit pour échauffer, atténuer et purger les humeurs épaissies.

Livre III. — Ce livre contient la prescription du régime propre à ceux qui mènent une vie dure et laborieuse, et à ceux dont la vie est aisée et tranquille.

4. Les premiers, en hiver, feront beaucoup d'exercices, particulièrement des courses en tournant, les augmentant peu à peu. Ils s'exerceront à la lutte, oints d'huile, en commençant par des efforts légers. — Au sortir des exercices, ils feront des courses rapides; après le souper, ils en feront de lentes dans un lieu chaud. Le matin leurs courses seront plus longues, douces en commençant, rapides ensuite, pour finir lentement comme ils auront commencé. — Ils coucheront sur la dure; ils marcheront de nuit. — Ils se trouveront bien des promenades et des courses sur un sable profond.

Après s'être exercés à la lutte, ils se baigneront dans l'eau froide. L'eau chaude est préférable pour tout autre exercice.

5. Au printemps, on passera peu à peu à des exercices plus doux dans les premiers jours de cette saison. — Plus tard, comme les arbres qui se prémunissent contre les ardeurs du soleil en étendant leur feuillage, l'homme intelligent doit songer à donner à ses chairs une augmentation saine. — Les exercices seront moins fréquents, mais plus forts. On s'exercera à la lutte au soleil, après s'être oint d'huile. On supprimera beaucoup de promenades de l'après souper. On en fera moins aussi le matin. — On prendra des bains.

6. En été, on prendra des bains tièdes. On se livrera à divers exercices : aux courses; à celle du double stade, qu'on fera plus vite, mais longuement; à la palestre sur le sable qui échauffe moins; aux prome-

nades à l'ombre. Les roulements faits sur le sable sont préférables à la course; ils rafraîchissent le corps et lui enlèvent ses humeurs. On ne fera point de promenades après souper, il serait mieux de rester debout. On se promènera le matin de bonne heure. Il faut éviter le soleil et les fraîcheurs du matin et du soir.

7. En automne, on doit suivre un régime qui prépare à celui de l'hiver. — On fera les exercices vêtu; on usera de frictions avec de l'huile; on s'en oindra avant la lutte; on fera la promenade dans des lieux chauds; on prendra les bains chauds.

Tels sont les conseils qui s'adressent à ceux qui ont des occupations pénibles.

8. Quant à ceux qui se trouvent dans l'aisance, et sacrifient tout à la santé, Hippocrate se glorifie d'avoir le premier trouvé la règle de leur régime. — Cela se réduit à connaître la manière dont le corps est affecté avant qu'il ne tombe dans la maladie; à découvrir si les aliments sont plus forts que les exercices que l'on fait, ou les exercices plus forts que les aliments; ou bien s'il y a une juste proportion entre les uns et les autres. — C'est la prépondérance de part ou d'autre qui fait les maladies. — Le juste équilibre constitue la santé.

Nous ne suivons pas l'auteur dans les infinies précautions qu'il recommande aux personnes riches. L'émétique joue ici le plus grand rôle.

Livre des songes.

On tirait des songes le conseil de certains exercices hygiéniques Les songes étaient classés par rapport aux astres, à l'atmosphère, à la terre, etc.

13. Lorsque l'on croit voir clairement ce qui se passe sur la terre, l'entendre distinctement; qu'on se croit en voyage, sans éprouver aucune inquiétude; qu'on imagine courir rapidement, avec fermeté et sans peur, sur une surface plane, égale, bien travaillée; qu'on rêve des arbres verdoyants, chargés de fruits doux; ou bien des rivières qui coulent tranquillement, qui roulent de belles eaux sur un lit ni trop ni trop peu profond; ou enfin des fontaines ou des puits agréables; — ce sont autant de signes de santé, et du bon état du corps: — ils annoncent que la circulation des humeurs, la distribution des sucs nour-

riciers et les sécrétions se font comme il faut. — Quand on songe le contraire, il y a quelque dérangement dans le corps ; alors il faut faire des promenades le matin et beaucoup à l'issue des exercices gymnastiques habituels.

Si, dans le songe, on se sent les jambes prises, s'il semble qu'on ne peut s'en servir pour courir, il faut en arracher les humeurs par un émétique, par l'exercice de la lutte et par un régime à l'avenant.

Si l'on songe qu'on est dans des lieux scabreux, c'est signe que les muscles sont pleins d'humeurs. On doit alors se livrer beaucoup aux exercices et aux promenades.

14. Toutes les fois que dans les songes on voit des choses analogues à sa constitution, qui se présentent dans l'état ordinaire, ni plus ni moins, ce sont autant de signes d'état naturel et de santé.

Quand on se voit avec des membres trop grands ou trop petits, le signe est mauvais. — On doit alors avoir recours à la gymnastique, pour augmenter ou diminuer l'afflux des sucs nourriciers dans ces parties.

Des affections internes.

12. Dans une espèce de phthisie, il conseille, concurremment avec d'autres moyens pharmaceutiques, une promenade de vingt stades au moins le premier jour, et les jours suivants de cinq stades de plus chaque jour, jusqu'à cent.

17. Dans trois espèces de maladies de reins, il indique un traitement sans remèdes pharmaceutiques.

Il s'agit de dégraisser d'abord, et d'engraisser ensuite le malade.

On commence par supprimer une partie des aliments qu'on a coutume de prendre. On les divise en dix parties ; on en interdit d'abord une, laissant manger les neuf autres.

On donne pour tout mets de la chair de porc hachée.

On fait faire une promenade de dix stades. Le second jour, le troisième et les suivants, jusqu'au dixième, on ajoute à la promenade, en supprimant chaque jour une partie du manger, à mesure que la promenade est augmentée de dix stades par jour jusqu'à en faire cent.

Lorsqu'on est arrivé à ne manger qu'un dixième et à marcher cent stades, on n'en marche plus ensuite que vingt après le souper et quarante le matin.

On boit du vin de Mende, blanc, âpre (1).

Il faut continuer ainsi pendant trois mois.

Maintenant, pour engraisser le malade, il faut supprimer les promenades et ajouter à la nourriture, en suivant le même ordre en sens contraire.

On emploie de même dix jours à la suppression de la promenade. On la diminue donc de cinq stades par jour.

On prescrit ensuite un grand repos.

On fait faire bonne chère ; les viandes grasses, les mets les plus doux sont les meilleurs. Point de légumes, ni d'acides ; rien d'agaçant, ni de venteux. Beaucoup de bains chauds.

On peut, en suivant ce traitement, espérer une prompte guérison.

Dans les autres ouvrages d'Hippocrate, on rencontre encore d'autres préceptes qui sont du domaine de la gymnastique, tels que les suivants :

Des airs, des eaux et des lieux (2).

22. Partout où l'équitation est l'exercice principal et habituel, beaucoup sont tourmentés d'engorgements aux articulations, de sciatique, de goutte, et sont inhabiles à l'acte de la génération.

23. Sous un climat à peu près uniforme, l'indolence est innée ; au contraire, sous un climat variable, c'est l'amour de l'exercice pour l'esprit et pour le corps.— La lâcheté s'accroît par l'indolence et l'inaction ; la force virile s'alimente par le travail et la fatigue.

Du régime dans les maladies aiguës.

18. Les bains conviennent dans beaucoup de maladies ; pour les unes quand ils sont fréquents, pour les autres quand ils sont rares.

Aphorismes. 2e section.

7. Il faut réparer lentement les corps qui ont mis longtemps à dépérir et vite ceux qui ont dépéri en peu de temps.

---

(1) Mende était une ville de la presqu'île de Pallène, dans la Macédoine.

(2) Trad. du docteur Daremberg, Paris, 1843.

12. Dans les maladies, ce qui reste des humeurs nuisibles est une source habituelle de récidive.

16. Quand il y a privation d'aliments, il ne faut pas fatiguer.

27. Il ne faut pas se fier aux améliorations qui ne sont pas rationnelles, et ne pas non plus trop redouter les accidents fâcheux qui arrivent contre l'ordre naturel, car le plus souvent ces phénomènes ne sont pas stables.

48. Dans tout mouvement du corps, quand on commence à se fatiguer, se reposer soulage immédiatement.

49. Ceux qui sont accoutumés à supporter des travaux qui leur sont familiers, les supportent plus facilement, quoique faibles ou vieux, que ceux qui n'y sont pas habitués, quoique forts et jeunes.

50. Les habitudes de longue date, quoique mauvaises, sont ordinairement moins nuisibles que les choses inaccoutumées; il faut donc changer quelquefois ses habitudes en des choses inaccoutumées.

52. Quand on agit d'une manière rationnelle et que les résultats ne sont pas ce qu'on avait droit d'attendre, il ne faut pas passer à autre chose, si le motif ou l'indication qui faisait agir dans le commencement subsiste.

Épidémies.

20. Pour jouir constamment d'une bonne santé, il faut éviter la satiété des aliments, et faire un fréquent usage des exercices du corps.

Des articulations.

Dans ce livre, Hippocrate traite des déviations de la colonne vertébrale et des gibbosités (1). Ce travail est fort remarquable, ainsi que l'observe M. Littré. Il décrit les moyens que l'on employait pour remédier à ces infirmités ; c'étaient des *appareils d'extension et de contre-extension* combinés avec la pression sur la vertèbre dé-

(1) *Œuv. compl. d'Hipp.*, trad. de M. Littré, IV. 177 et suiv.

placée, pression que l'on opérait soit avec la main, soit avec le picd, soit avec une planche, ou bien c'était la *succussion* : le patient étant attaché sur une échelle la tête ou les pieds en bas, on hissait l'échelle au haut d'une tour ou d'un mât pour la laisser retomber régulièrement, perpendiculairement, subitement.

« Cette méthode de réduction est ancienne, dit Hippocrate. » Il ajoute : « Pour ma part, je loue beaucoup le premier inventeur de ce mécanisme et de tous les mécanismes qui agissent selon la disposition naturelle des parties... ; mais j'ai honte d'employer ces procédés parce qu'ils sont pur charlatanisme. »

Après cela, qui pourrait croire que l'orthopédie, telle qu'elle existe de nos jours, oublieuse des lois de la vie et du mouvement, ne fait généralement usage, pour le traitement des déviations de la taille, que de machines semblables à celles que décrit le médecin de Cos(1)?

Dès les temps anciens l'expérience dut faire reconnaître que ces sortes d'infirmités se guérissaient fort bien dans les gymnases par les exercices ordinaires ou par des exercices spéciaux.

4.

Après Hippocrate, la médecine continua d'occuper une

---

(1) La mode, ce tyran redouté de tant d'esclaves, a introduit dans nos vêtements des pièces orthopédiques, telles que *corsets, bretelles, ceintures, jarretières*, funestes appareils dont la compression permanente, quelque faible qu'elle soit, a pour fin des infirmités de tous genres.

multitude d'intelligences, surtout depuis la fondation de l'école d'Alexandrie. Nous en dirons quelques mots.

Prodicus donna une si grande étendue à l'emploi des frictions avec les baumes, qu'il a passé pour l'inventeur de la médecine unguentaire ou *iatraleptique* (1).

Hérophile et Érasistrate créèrent *l'anatomie pathologique*. Avant eux on disséquait des animaux; ils ne se bornèrent pas à disséquer des cadavres humains, ils disséquèrent des hommes vivants, criminels condamnés à mort, les tuant avec mille précautions momentanées qui n'appartiennent qu'à l'art de guérir (2)!

Ce fut là une grande innovation apportée dans les études médicales; il paraît que la médecine gymnastique en retira seule quelques fruits : une statue fut élevée à Hérophile, et l'on mit à ses pieds des instruments gymnastiques (3).

Depuis les travaux d'Hérophile et d'Érasistrate, environ deux cents ans avant notre ère, la *chirurgie* devint une profession distincte de la *médecine,* et la *pharmacie* une nouvelle branche de commerce.

La médecine gymnastique faillit disparaître entièrement dans l'invasion d'une multitude incroyable de *drogues,* d'*herbes,* de *mixtures,* de *cataplasmes,* de *saignées,* de *clystères*. Cependant parmi les écrits de cette époque, il y eut des traités sur cet art, sur les sueurs, les frictions, les

---

(1) *Hist. natur. de la santé et de la maladie*, introd., XXII.

(2) Quint., *Declam.*, VIII; Tertul., *De anima*, 10.

(3) Eustath., *ad.* X, *Odys.*

déviations de la colonne vertébrale; mais de tous ces ouvrages il ne nous est resté que quelques titres et de courts fragments. Il faut, toutefois, en excepter ceux d'Aristote, qui nous sont parvenus presque en entier; ils sont remplis de préceptes sur l'art de la gymnastique, considéré sous le triple rapport de la *politique*, de l'*hygiène* et de la *thérapeutique*.

5.

Pendant plus de cinq siècles les Romains n'ont point eu de médecins. Quand cette belle race d'hommes commença à dégénérer, les maladies se multiplièrent, et les médecins arrivèrent de la Grèce et d'Alexandrie.

Le premier qui parut fut un certain Archagathas (vers l'an 217 avant notre ère). Bientôt il en vint un grand nombre, car la dignité romaine dédaignait de s'abaisser à l'art de la médecine (1). Tout citoyen riche en compta plusieurs parmi ses esclaves. Jules César leur donna le droit de cité.

Mais, à cette époque, l'art de soigner les maladies subissait l'influence d'un nouveau système qui prétendait mettre à néant toutes les anciennes doctrines.

L'auteur de ce système, Asclépiade, s'occupa des écrits d'Hippocrate, non pas seulement pour les critiquer, mais aussi pour les interpréter en érudit.

Ce médecin était de Pruse en Bithynie; il vint à Rome vers l'an 110 avant notre ère. S'élevant hautement contre les pratiques en vogue, il réprouva les médecines

(1) Pline, XXIX.

comme ennemies de l'estomac, condamna les vomissements dont l'usage était porté à l'excès, proscrivit la saignée et rejeta les couvertures sous le poids desquelles on étouffait les malades pour les faire suer. — Asclépiade ne prescrivait pour remèdes que la diète, l'eau froide et l'abstinence du vin, les frictions, la promenade à pied, à cheval ou en litière, les lits suspendus, dont le balancement calmait les douleurs ou invitait au sommeil; les bains chauds ordinaires ou suspendus, la musique pour les frénétiques, et mille autres moyens doux et agréables que fournissait l'art de la gymnastique. Pline appelle cette thérapeutique, *Jucunda curandi methodus*.

Presque tous ces moyens tendaient à exciter l'action de la peau, ce couloir important de l'économie, auquel la science moderne reconnaît une si grande influence dans l'invasion des maladies et dans leurs guérisons. Ainsi l'on s'explique tous les succès pratiques d'Asclépiade, que l'on regarda comme un envoyé du ciel.

Sa réputation s'étendit au loin, et Mithridate, roi de Pont, lui députa des ambassadeurs pour l'inviter à venir dans son royaume. Il rejeta ses offres, toutes séduisantes qu'elles étaient, et préféra rester à Rome; mais afin de reconnaître les avances du puissant monarque, il rédigea pour lui des ouvrages de médecine, qui n'existent plus (1).

Asclépiade n'éprouva jamais la moindre maladie; il mourut d'une chute à l'âge de quatre-vingts ans. Il eut

(1) *Rome au siècle d'Auguste*, III, lett. 93; Mercuriali, *De arte gym.*, I, 8; IV, 2 et 7; V, 1.

plusieurs disciples célèbres, Thémison, Antonius Musa, Thessalus, Soranus. — Mais la vogue était aux systèmes nouveaux. Ils modifièrent la méthode de leur maître; Musa en prit une diamétralement opposée. Au lieu de bains chauds, il n'employait que les bains froids. Cela lui réussit avec l'empereur Auguste, qu'il guérit d'une maladie fort dangereuse. Cette cure valut au médecin l'honneur d'une statue d'airain, que le peuple lui fit élever vis-à-vis de celle d'Esculape dans le temple de ce dieu. — Peu de mois après, ayant employé le même remède avec le jeune Marcellus, neveu de l'empereur, il le tua.

Dans ce monde si dissolu, on s'occupait beaucoup de la recherche d'un breuvage propre à guérir tous les maux (1). Un certain Andromachus, qui avait inventé cette panacée, composa un poëme grec en vers élégiaques, où il décrit la composition de son *galène,* comme il l'appelait, et le dédia à Néron (2).

Néron, pour le récompenser, lui donna le titre *d'archiâtre,* ou chef des médecins, et attacha à ce titre le soin dc surveiller les autres médecins.

---

(1) Il est à remarquer qu'à la même époque, l'Orient, qui subissait une dissolution semblable à celle de l'Occident, s'intéressait aussi à l'invention d'une panacée, d'un breuvage qui devait donner l'immortalité : plus d'un empereur de la Chine en fut victime.

(2) Ce poëme est parvenu jusqu'à nous. — Le fameux *galène* d'Andromaque n'est autre chose que la *thériaque.* — Il n'y a pas longtemps que l'on en donnait encore chaque soir un bol à tous les malades de l'hôpital de Montpellier, pendant que les écoles de cette métropole de la médecine retentissaient d'invectives contre cette composition. (*Dict. hist. de la médec. ancienne et mod.*, art. Andromaque.)

Dès ce moment, le corps médical fut organisé. Il y eut une Faculté, *schola medicorum, consistorium medicorum,* dans laquelle on ne fut point admis sans examen. Les séances se tenaient sur la colline Esquiline, dans le temple de la Paix, dont les *auditoires*, ἀκουστήρια, et les *gymnases* étaient les succursales.

Les *archiâtres palatins* servaient la maison des empereurs; les *archiâtres populaires* soignaient le peuple.

Les petites villes de l'empire eurent cinq archiâtres populaires; les grandes, sept; les plus grandes, dix; Rome en posséda quatorze, d'après le nombre de ses quartiers; il y en eut en outre un pour les vestales et un autre pour les gymnases.

Tous les médecins populaires étaient choisis par le suffrage des citoyens, et leur nomination était confirmée par l'empereur.

Ils jouissaient de grands priviléges, et comme ils étaient rémunérés par l'État, ils donnaient gratuitement leurs soins aux malades.

Le christianisme fécondera cette institution (1).

Jusque-là, les *hippocratiques*, les *empiriques*, les *méthodiques*, les *éclectiques,* toutes les sectes furent représentées dans le collége des médecins; divergentes dans la médication pharmaceutique, elles étaient unanimes dans le traitement des maladies chroniques par l'exercice.

Aussi, comme nous l'avons dit précédemment, toutes les habitations des riches avaient un gymnase, où l'on

---

(1) Consulter : *Dict. de la méd. anc. et mod.*, art. Archiâtre.

cherchait à réparer par les jeux de la palestre, de la sphéristique, de la course, de la lutte, par les mille voluptés des bains et des frictions, l'affaiblissement et les désordres qu'avaient apportés la mollesse et l'intempérance dans la constitution des générations antiques ; mais, il faut le répéter, c'était ordinairement en vue de nouvelles sensualités, comme le dit Columelle : *mox deinde, ut apti veniamus ad ganeas quotidianam cruditatem laconicis excoquimus, et exucto sudore sitim quærimus* (1).

C'était aussi l'époque où, pour les guérir, on donnait à boire aux épileptiques *le sang chaud d'un gladiateur égorgé,* — où Caligula jetait les spectateurs aux bêtes, lorsque les criminels manquaient, — où Néron tuait sa mère, et faisait justifier ce meurtre par le philosophe Sénèque, tandis qu'il courait les amphithéâtres pour joûter avec les plus fameux artistes, avec les plus renommés joueurs de flûte, et que Poppée, sa femme, se faisait suivre dans ses voyages par un troupeau de cinq cents ânesses qui lui donnaient le lait de ses bains de chaque jour. — Tous les Césars sont comme la personnification ou la synthèse morale des dernières générations de l'antiquité.

L'homme antique se mourait, et avec lui les sciences et les arts faits par lui et pour lui (2). Il se mourait dans les étreintes de passions délirantes et forcenées, au milieu des magnificences des thermes et des amphithéâtres (3).

---

(1) *De re rustica.*

(2) Suétone, Tacite, Pétrone, Perse, Juvénal, Martial, Lucien, Athénée...

(3) Ce n'était pas à Rome seulement, c'était aussi dans toutes les provinces

La médecine gymnastique se soutint encore, mais faiblement, avec Arétée, Celse, Pline.

Galien entreprit de la remettre en vigueur, ainsi que la doctrine d'Hippocrate et l'anatomie.

La célébrité de ce médecin de Pergame est de l'an 170 après notre ère. Avant lui il y avait des chefs d'école et de secte qui érigeaient autel contre autel. Galien absorba toutes les sectes, toutes les écoles. « Ce fut, dit M. Littré, le dernier des grands médecins de l'antiquité. Il s'en trouva après lui d'estimables, mais ils ne sont plus créateurs, et les meilleurs d'entre eux luttent en vain contre la décadence. »

Plutarque traite encore de la gymnastique au point de vue de l'hygiène et de l'éducation.

Les siècles suivants vécurent sur les traditions de Galien, que l'on finit par ne plus comprendre.

6.

Au seizième siècle de notre ère, il se manifesta une transformation universelle dans les idées et dans les choses. L'humanité quitta les voies nouvelles dans lesquelles elle était entrée avec le christianisme, et reprit celle où l'antiquité s'était éteinte. On interrogea les ruines hébraïques, arabes, grecques et romaines, non pour y puiser quelques grandes inspirations, mais pour réap-

---

de l'empire, que s'accomplissait cette décomposition de l'espèce. Colchester, Nîmes, Lyon, Paris, Trèves, Cologne, Alexandrie, Tripolis, Damas, Ptolémaïs, toutes les colonies, tous les grands centres de population avaient leurs thermes ou gymnases, leurs cirques, leurs amphithéâtres, dont les ruines subsistent encore.

prendre Rome et la Grèce, pour faire de l'érudition décomposante, des classifications, de la critique.

L'Occident redevint grec par les arts et romain par les lois.

Il semblerait qu'à cette époque l'humanité nouvelle, qui pourtant avait déjà fait de si grandes choses, n'eût pas encore conscience de sa force, pour marcher d'elle-même à la conquête de l'avenir.

L'antiquité reparut donc, mais avec un faux air de paganisme incompris.

Paracelse, de Bade, attaqua violemment les doctrines de Galien et d'Hippocrate. Tout cela se borna à substituer à leurs médications pharmaceutiques, tirées, pour la plupart, du règne végétal, les remèdes minéraux, qu'il appelait *chimiques*, les baumes et les liniments. — Quant à la médecine gymnastique, il n'en fut pas question ; elle était tout à fait ignorée. Ce ne fut qu'un siècle après, en l'an 1644, qu'un médecin de Forli, en Italie, Mercuriali, la remit en lumière sous ce titre :

De l'art de la gymnastique (1).

Dans ce savant ouvrage, la *gymnastique des anciens* se présente comme un ensemble complet de doctrine, comme *un art fondé sur la science de la puissance de tous les*

---

(1) De arte gymnastica, *libri sex : in quibus exercitationum omnium vetustarum genera, loca, modi, facultates, et quidquid denique ad corporis humani exercitationes pertinet diligenter explicatur*. Il y a eu plusieurs éditions de cet ouvrage ; la meilleure est celle d'Amsterdam, 1672. — Dans l'intérêt de la santé publique, comme dans celui de la science et de l'art, il serait fort utile que l'on en fît une traduction accompagnée de notes qui

exercices, et destiné à produire et à maintenir l'équilibre entre toutes les fonctions de l'économie, et à développer les justes proportions du corps (1).

« L'art de la gymnastique, dit Mercuriali, d'après Galien, est une partie de la science médicale. Il diffère de l'art médical ordinaire, en ce que celui-ci considère dans le corps humain la santé et la maladie, cherchant à chasser l'une, à produire et à conserver l'autre, tandis que la gymnastique s'attache à engendrer des conditions

---

complétassent ce travail au double point de vue de l'art antique et des connaissances physiologiques de notre époque.

On peut prendre dans le passage suivant une idée de l'oubli dans lequel était la gymnastique au temps de l'auteur, et des difficultés qu'il a dû surmonter pour en restaurer les lois et la pratique :

« Si ea omnia, *dit Mercuriali,* quæ antiquis temporibus usitata, ac, ut sic dicam, pervulgata erant, aut ad nos per manus tradita, sicut de anatomicâ arte narrat Galenus, pervenissent, aut ab auctoribus scriptis mandata non interiissent, multos profecto labores, quos homines quotidiè in obscuris ac antiquatis rebus ad lucem revocandis sustinent, citra ullam jacturam effugissent. — Sed quoniam alia temporis diuturnitate asperitateque obsoluerunt, alia difficili obscuritate depravata sunt, alia scriptorum interitu defecerunt, alia communi quâdam seculorum negligentiâ nunquam proprium nitorem recuperaverunt; hinc factum est, ut in dies cogantur homines obsoleta renovare, depravata reformare, abolita reficere, tandemque neglectis et deturpatis splendorem restituere, nec non in tantâ obscuritate coacti, somniantes quandoque à veritate procul aberrare. — Inter quos cum ego quoque similem provinciam susceperim, qui *artem gymnasticam* olim in magno pretio habitam, nunc penitùs obscuratam et emortuam ad lucem reducere studeo, mihi tanto majore excusatione dignus videor, quanto pauciores, aut ferè nulli scriptores supersunt, à quibus institutum meum dirigi queat, ne sileam plurima exercitationum genera, quæ quod temporibus nostris desueverint, veterumque per agendis eas ratio non habeatur, quomodo fierent, qualesve essent, divinandum est potiùs, quàmcerti quidquam affirmandum (III, 8). »

(1 I, et *passim.*

d'équilibre et d'harmonie, *bonus habitus*, εὐεκτον, dans le corps humain, et s'efforce de les y retenir, soit comme partie, soit comme cause de la santé (1). »

Et ailleurs, comme s'il craignait qu'on ne l'accusât de n'avoir pas franchement expliqué sa pensée, il dit que « la gymnastique, qui est essentiellement conservatrice de la santé, est par cela même curative des maladies (2). »

Mais la médecine ordinaire ou pharmaceutique est aussi conservatrice et curative.

Il y avait donc, entre la médecine pharmaceutique et la médecine gymnastique, identité de but; mais les moyens étaient différents. Les uns agissant physiquement d'une manière positive et rationnelle, et les autres chimiquement d'une manière conjecturale, ils s'excluaient réciproquement.—De là hostilité entre les hommes comme entre les choses, qui pourtant s'harmonisaient dans l'unité de la vraie science médicale.

Les anciens gymnastes considéraient, comme les anciens médecins, dans l'homme la vie tout entière dans ses rapports avec toute chose. L'hérédité, la constitution ou les tempéraments, les influences du milieu politique, du milieu géographique, du milieu atmosphérique, la saison, l'heure, l'âge, les habitudes, les forces, le repos et le mouvement, l'exercice, le travail musculaire et le travail intellectuel, les affections de l'âme, le sommeil et la veille, les aliments et la boisson, les sécrétions et

(1) I, 4.
(2) V, I, p. 301.

les excrétions : toutes ces choses étaient du domaine de la médecine gymnastique, aussi bien que de la médecine ordinaire.

Les gymnastes faisaient une distinction entre l'exercice, *exercitatio*, γυμνάσιον ; le mouvement, *motus*, κίνησις, et le travail, proprement dit, *labor*, πόνος.

Se mouvoir, travailler et s'exercer, dit Mercuriali, sont trois choses différentes : on peut se mouvoir sans travailler ni s'exercer ; mais il n'y a point d'exercice ni de travail sans mouvement. Le travail diffère de l'exercice, en ce que le premier comprend une idée de peine, de fatigue, de déperdition de force intellectuelle, musculaire ou autre, tandis que l'exercice rappelle l'idée d'un mouvement réparateur, d'un travail dégagé et libre dans le jeu naturel des organes.

L'exercice est ce que les Grecs appelaient *mouvement gymnastïque*, en un seul mot, γυμνάσιον, c'est-à-dire mouvement exécuté dans le but que l'art lui-même se propose (1).

Le mouvement gymnastique, toujours d'après les recherches de Mercuriali, était *spontané*, *subjectif* ou *mixte*, et, selon sa nature, ses effets sur l'économie étaient différents. (2).

---

(1) II, I.

(2) Cette division du mouvement gymnastique, que nous avons vue deux fois (page 73 et 155), mentionnée dans Platon, a été puisée par Mercuriali à d'autres sources. Voici ses paroles : « Diximus duo esse exercitationum genera, alterum in quo homines *à se ipsis moventur*, alterum *ab aliis*, sive ut Aristotelis more loquar, alterum *in quo suapte natura*, alterum in quo, *alio movente, sese exercentes moventur*. — Jam de equitatione, quam Galenus *mixtum motum* fecit..... (III, 10). »

Ces effets se modifiaient encore par les différentes positions du corps, debout, assis, couché ou roulant sur lui-même ; dans diverses directions, en avant, en arrière, en ligne droite, oblique, circulaire ; sur un sol plat, inégal ou montueux, ferme, mobile ou sablonneux. (1)

Tantôt lent, tantôt vif, tantôt modéré, toujours régulier, le mouvement gymnastique était déterminé dans sa quantité, sa qualité, sa durée, ses modes, selon la maladie à traiter. Les instruments que l'on maniait en même temps, aidaient à préciser le point de départ du mouvement, son étendue et son rhythme, ses rapports proportionnels avec le jeu des organes et avec le degré d'intensité nécessaire de l'action.

Ce n'était pas seulement la saison, l'heure, l'état de l'atmosphère qu'il fallait considérer dans l'application du mouvement gymnastique ; il y avait encore d'autres précautions à prendre, car on avait observé qu'il n'était pas indifférent de s'exercer nu ou vêtu, huilé ou non, en plein air, au soleil ou à l'ombre, dans des lieux où croissent le myrthe et le laurier, le thym, la menthe ou d'autres plantes odoriférantes. — Ces circonstances prêtaient leurs influences particulières, favorables ou défavorables, aux effets que l'on voulait produire dans telle ou ou telle condition physiologique.

Ces effets avaient été appréciés avec exactitude.

Le mouvement spontané, subjectif ou mixte permettait

(1) III, 7, p. 211 ; VI, 10, p. 375, et passim.

des applications aussi variées que précises; distribuées par groupes et par séries, elles étaient coordonnées avec les différents systèmes du mécanisme humain.— On savait qu'en agissant sur les phénomènes de la respiration et de la formation du sang, en favorisant la *coction* ou tous les degrés d'assimilation; en appelant, par la contraction musculaire, la fluxion des *humeurs* ou fluides dans telle ou telle partie du corps ou dans toutes les parties à la fois, et les y distribuant, également ou inégalement, selon les besoins de l'économie, le mouvement gymnastique modifiait profondément les propriétés vitales de tous les tissus organiques. Soit qu'il excitât ou réprimât la transpiration, soit qu'il modérât la sensibilité sur tel ou tel point ou qu'il l'augmentât sur tel autre, soit qu'il déterminât l'accroissement ou la diminution d'une partie quelconque, il maintenait ou rétablissait les fonctions dans un parfait équilibre, accroissait les forces et harmonisait la forme et le mouvement dans de justes proportions (1).

Les gymnastes étaient donc en possession d'une médecine naturelle, intelligente dans ses moyens, sûre et puissante dans ses résultats.

Ils traitaient, par exemple :

L'épilepsie, par l'exercice de la balle appelée *follis*, par la danse, par la gesticulation, χειρονομιά, ou par d'autres exercices dont les effets avaient pour fin le rétablisse-

(1) Consulter le IVe, le Ve et le VIe livre, qui sont spécialement consacrés aux différents effets du mouvement gymnastique.

ment de l'équilibre entre le système musculaire et le système nerveux (1);

Les *affections arthritiques,* par le jeu des haltères, qui appelle avec énergie le sang et le fluide nerveux dans toutes les articulations, favorise la sécrétion synoviale et la solidité des muscles (2);

Les *congestions humorales ou sanguines,* également par le jeu des haltères, suivant cet aphorisme de gymnastique : « Là où la purgation et la saignée sont indiquées, on les remplace par l'exercice des haltères (3);

L'*obésité* ou *polysarchie,* par le roulement sur le pavé ou sur l'arène de la palestre, par le jeu du corycus, ou par d'autres exercices véhéments (4);

La *maigreur,* par la percussion avec des verges, espèce de *discipline* qui active la nutrition des organes ainsi fouettés, et les tonifie (5);

Certaine ophthalmie, par l'exercice de la promenade sur la pointe des pieds, dont l'action se transmet aux muscles des yeux, en tenant les autres isolés (6);

Les *affections de la rate,* par l'exercice de la promenade ou de la course (7);

Les maladies du foie, par l'exposition au soleil ou *insolation,* qui était prescrite avec ou sans onction, assis,

(1) II, 3; V, 3 et 4.
(2) II, 12; V, 9.
(3) V, 9.
(4) II, 8.
(5) IV, 9.
(6) V, 11.
(7) V, 7.

couché ou debout, et suivie de course et de promenade (1);

Certaines folies, par des exercices véhéments, ou par l'insolation (2).

En somme :

La surdité, l'exinction ou l'altération de la voix, le bégayement, la faiblesse de la vue, la lassitude ou l'atonie d'une partie quelconque du corps, les maux de tête, les maladies d'estomac, certaines fièvres, l'insomnie, l'hydropisie, l'apoplexie, la paralysie, les scrofules et humeurs froides, la phthisie, les flux de sang, la gravelle, la pierre, la lèpre, les autres maladies de la peau, la colique, la mélancolie, la toux sèche, les asthmes, les catarrhes, les ulcérations intérieures, les spasmes, les maladies de poitrine, certains empoisonnements, les ulcères des jambes, les varices, les maladies des organes de la génération, etc. ; toutes les affections passagères, toutes les maladies chroniques, quelques maladies aiguës, et même quelques maladies réputées incurables par les procédés pharmaceutiques, étaient traitées avec succès par la gymnastique.

Puisque le mouvement gymnastique, comme moyen thérapeutique, était si puissant, on conçoit qu'il ne devait pas l'être moins comme moyen hygiénique.

En général, disaient les médecins gymnastes : « l'homme devant manger pour vivre, ne peut vivre sain s'il ne s'exerce (3). »

---

(1) VI, 1.
(2) V, 2 ; VI, 1.
(3) IV, 2.

« L'exercice réparti dans tous les membres, n'engendre pas la fatigue (1). »

« L'excès de l'exercice est moins nuisible que son défaut (2). »

« La mauvaise nourriture est peu nuisible à ceux qui font régulièrement des exercices gymnastiques (3). »

Cent autres observations semblables, aphorismes des temps antiques, sont consignés dans l'ouvrage de Mercuriali, qui a démontré, d'une manière irréfragable, que les Anciens ont parfaitement connu toutes les ressources que l'on peut tirer de l'influence aussi puissante que variée du mouvement gymnastique dans toutes les fonctions de l'économie, au point de vue de l'art de guérir, de l'hygiène, de la vigueur et de la beauté.

Telle est en peu de mots la substance du savant et consciencieux travail de Mercuriali (4).

---

(1) v, 2.

(2) iv, 2.

(3) iv, 12.

(4) Nous avons cité plusieurs fois un ouvrage qui a paru, en 1847, chez Germer-Baillière, sous ce titre : KINÉSITHÉRAPIE ou *traitement des maladies par le mouvement*, selon la méthode de Ling, par A. Georgii. — Cette méthode est considérée par l'auteur, comme une découverte récente du gymnaste « de Stockholm, et à laquelle il a fallu quarante années d'incubation avant « qu'elle se présentât en face de l'Europe savante, sous la garantie de près « d'un demi siècle d'expérimentations et de succès. »

L'Union médicale, examinant cette méthode dans son numéro du 16 mai 1848, en porte un jugement très-favorable, et se plaît à reconnaître que « la « théorie en est curieuse à tous égards, et qu'elle n'est pas certainement au-dessous des théories les plus célèbres. »

Cependant il eût été juste de faire observer que la méthode du Ling est tout entière, sauf l'air de nouveauté que lui prête le langage de la science moderne, dans l'ouvrage bien plus complet de Mercuriali. Tant il est vrai que les in-folio du seizième et dix-septième siècle, que le public ne lit plus, cachent plus d'une réputation moderne !

Telles sont aussi les principales sources de l'antiquité, où nous puiserons nos matériaux pour reconstruire l'art de la gymnastique, et pour en montrer l'application à l'éducation, à l'hygiène, à la thérapeutique, à l'art militaire, à toute activité professionnelle, soit physique, soit intellectuelle, de manière à réaliser, sur la plus grande échelle possible, et dans un court espace de temps, la régénération physique de l'espèce humaine.

FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE.

TABLE DES MATIÈRES

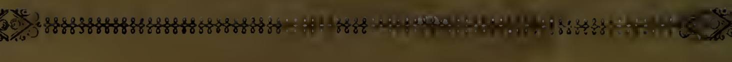
DE LA PREMIÈRE PARTIE.

Pages.

Pages.

FIN DE LA TABLE DES MATIÈRES DE LA PREMIÈRE PARTIE.

Paris, imp. de Paul DUPONT.



Prix de la première partie.... 5 fr.

La deuxième partie, qui est sous presse, traite de la gymnastique dans ses rapports avec le Christianisme et avec les différentes espèces d'exercices en usage dans l'Occident depuis l'invasion des Barbares.

Dans la troisième partie, l'auteur exposera la théorie de la gymnastique ancienne et moderne, ses procédés, ses effets et ses applications à l'éducation, à l'hygiène, à la thérapeutique, à l'art militaire, à toutes les conditions professionnelles et aux fêtes publiques. L'appréciation des différentes méthodes, et plus particulièrement des nouveaux procédés de M. Triat, présentera la statistique de l'enseignement actuel de la gymnastique en Europe. L'ouvrage sera terminé par le plan général de l'organisation de la gymnastique rationnelle dans toutes les communes de la République, dans l'armée, dans les familles, dans les ateliers industriels, dans les hospices, dans les maisons d'aliénés, dans les prisons, dans les colonies.

Pour renseignements particuliers, s'adresser à l'auteur, 63, rue de Provence, cité d'Antin. (Affranchir).

Paris.—Imp. de Paul Dupont.

